Introducere

Inductia in aceasta carte are intentia sa sprijine toate cunostintele in hipnoterapie ale profesionistilor de la nivel inalt si ale practicienilor care trateaza anxietatea, deficiente de stare, durerea cronica si alte probleme de sanatate fizica si psihica. Aceasta lucrare a pornit de la orele de training de hipnoterapie din cadrul Veterans Affairs Medical Center din Tucson (Arizona). Am fost intern la psihologie la Tucson V.A. in mijlocul anilor 1990 si acum am propria clinica in Phoenix V.A. Medical Center. Pe langa aceasta, mai am o clinica privata si predau psihologia la un liceu local. Voi continua sa fac acest training cu Bob Hall, doctor psiholog, specializat in psihologia sanatatii. In grupul nostru de training, membrii incep imediat sa invete despre fenomenul hipnotic si despre principiile hipnoterapiei exersand ambele situatii de transa: ca operatori si ca subiecti. Apoi membrii grupului trec prin rotatie, treptat, la diverse aplicatii ale hipnoterapiei. La inceputul acestui training in anii 1980, am descoperit o urma a inductiei hipnotice folositoare, si de comun acord cu colegul meu am inceput sa o adaugam propriile cunostinte la ceea ce am cules noi din carti si la orele de training.

Hipnoterapeutii sunt in primul rand si cei mai important terapeuti, cu educatie si training absolut necesar, in prima faza intr-o disciplina anume si in psihoterapie, iar in a doua faza in hipnoza. Ca terapeuti, ei folosesc hipnoterapia ca o metoda din mai multe metode, de a trata un client. In ceea ce ne priveste, noi folosim hipnoterapia mai extins, dar de asemenea ne bazam pe un comportament cognitiv, concentrarea pe solutie, strategie si alte metode de abordare a individului, cuplului sau familiei. In general, practicam terapii scurte, dar recunoastem ca unele persoane au nevoie de ajutor pe termen lung. Credem ca sarcina fundamentala a terapeutului este sa descopere sau sa stimuleze resursele care deja exista la client. Asemenea resurse sunt cateodata in inconstient si sunt de cele mai multe ori accesate prin hipnoza, care a fost definita intr-o multime de feluri, incluzand atentie intens concentrata, stare ridicata de receptivitate si raspuns, comunicare influentata sau disociere controlata. Pe langa aceste descrieri folosite, putem defini hipnoza in fata clientilor ca „imaginatie controlata”, o abilitate avuta, in diferite grade, de toata lumea. Zeig (1991) spune ca hipnoza este o experienta reiesita din interior, nu indusa din exterior. Sarcina terapeutului este sa ajute oamenii folosind aceasta inzestrare naturala, sa-si rezolve problemele care-i

aduc la terapie. Cu alte cuvinte, terapeutul favorizeaza climatul spre schimbare, dar forta motivationala vine de la client.

Suntem calauziti de lucrarea lui Milton H. Erickson si a acelora care s-au alaturat lui pentru cladirea a ceea ce se numeste *influentarea schimbarii de comportament* – Stephen Gilligan, Jay Haley, D. Corydon Hammond, Bill O'Hanlon, Stephen and Carol Lankton, Ernest L. Rossi, Jeffrey K. Zeig, Brent Gerary si multi altii. Erickson, optimist, are o viziune de viitor si crede ca, cu toate ca trecutul nu poate fi schimbat, vederea si interpretarea lui poate fi (Beahrs 1971). Credem ca multe din resursele clientilor sunt stimulate de o abordare hipnoterapeutica mai permisiva, indirecta, metaforica si neautoritara. Clientii percep aceasta abordare ca respectabila si revigoranta. Ei pot recunoaste ca terapeutul este doar un ghid a carui treaba este sa scoata la suprafata fortele pe care ei deja le poseda. Totusi, cum unii clienti se pot astepta la indicatii si la o abordare mai autoritara, am inclus cateva inductii de acest tip.

Majoritatea practicienilor considera ca o sedinta tipica de hipnoterapie trebuie sa contina urmatoarele trei parti de baza: inductia, adancirea si terapia. Tinand cont de acest program mai sunt putine minute pentru vorbit la inceputul orei si pentru o recapitulare la sfarsit. De exemplu, dupa ce clientul spune simtomele actuale, terapeutul si clientul impreuna stabilesc o lista cu cateva teluri din trecut cat si cu cele din prezent. Dupa partea de inductie si adancire, ei intra in partea de terapie a sedintei. De exemplu, clientilor care vor sa invete sa suporte durerea, terapeutul le poate oferi sugestii directe pentru scaderea durerii, transferarea durerii spre o locatie unde poate fi tolerata mai usor cu ajutorul metaforei sau a povestii, sau folosind tehnica vizualizarii pentru a-si imagina ca scala durerii se muta la un nivel mai acceptabil. Pentru alti clienti, componenta terapeutica poate include forta ego-ului, rezolvarea de probleme, conducerea anxietatii si numeroase alte aplicatii

Aspectul de baza, si cel mai important, al transei este inductia. Inductia, impreuna cu adancirea, dau nastere la relaxare, cladeste increderea si raportul dintre cei doi si stimuleaza imaginatia clientului. Inductia este si modul si calea spre sfarsitul terapiei. Am comparat inductia cu un transatlantic si componentele terapiei cu o insula. Fara o inductie buna este putin probabil sa atingi insula. Cu alte cuvinte, fara o inductie buna nu poate exista o buna hipnoterapie.

In aceasta carte am descris o varietate de inductii, clasate in cinci categorii: de conversatie, cu inteles implicit, confuzional, direct si potrivit pentru copii. Credem ca invatarea partii de adancire in laboratoare si manuale de instruire au fost cumplit de invechite, traditionale si fara pic de imaginatie. Ca o punte intre inductie si terapie, adancirea ar trebui deopotriva sa mareasca

inductia si sa instaleze componentele terapiei. Cu fiecare inductie incercam sa demonstram limitele virtuale si cele mai inalte, presupuse posibilitati pe care profesionistii le pot explora pentru a dezvolta procesul de transa.

Exemplele selectate pentru inductie si pentru adancire urca de la simplu la complex. Pe langa impartasirea acestor exemple va dam cheia conceptelor si principiilor hipnoterapiei. Cel mai important, dorim sa le stimulam cititorilor sa-si dezvolte propriile metode de inductie pentru a veni in intimpinarea nevoilor clientilor. Inductiile din aceasta carte au fost folosite de sute, poate de mii de ori cu clienti care aveau o multime de probleme clinice. Prin practica am deprins usurinta si incredere si, increderea noastra in hipnoterapie este transferata imediat clientilor nostrii.

Suntem membrii ai Societatii Americane de Hipnoza (ASCH) si am beneficiat din plin de training oferit de Milton H Erickson Foundation in Phoenix, Arizona. Va indemnam sa aderati la training sau sa fiti membri in ASCH, o societate Milton H.Erickson in orasul sau tara voastra sau ceva similar.

MANUAL DE INDUCTII HIPNOTICE

Capitolul 1

Consideratii esentiale in hipnoterapie

INTRODUCEREA CLIENTULUI IN LUCRUL CU TRANSA

Haideti sa ne imaginam intalnirea cu un client, Guillermo, pentru prima data. Este un barbat hispanic, de 33 ani care sufera de anxietate. Guillermo, care a fost consultat la o clinica satelit a Phoenix Veterans Affairs Medical Center, a fost inrolat in Air Force acum 10 ani. Este curios in ceea ce priveste hipnoza, dar are cateva retineri in ceea ce priveste pierderea controlului; ca atunci cand a fost martor la o sedinta de hipnoza la un club de comedie cand oamenii de pe scena „au facut o gramada de lucruri ciudate". Totusi Guillermo este nerabdator sa faca ceva sa reduca din anxietate si a refuzat medicamentele date de doctorul sau.

I-am spus lui Guillermo ca de obicei hipnoza nu este facuta de la prima sedinta pentru ca, la inceput, vreau sa stiu mai multe despre el pentru a putea sa-l ajut. In timpul primei intalniri am incercat sa realizez trei lucruri: sa-mi dau seama unde se prezinta problema in context social; sa depistez orice notiuni negative referitoare la hipnoza, poate chiar sa dau clientului informatii sa citeasca despre hipnoza si sa raspund la orice intrebare, implicit despre experienta naturala a transei; sa invat clientul despre lucrul cu transa si chiar sa-i trezesc interesul. In timpul primei sedinte voi face, de asemenea, si alte evaluari care sunt necesare.

PREZENTAREA PROBLEMELOR DE CONTROL

Clientii stiu ca la psihoterapie se intampla de obicei sa fie anxiosi, tematori, si de inteles, sovaitori sa dezvaluie informatii personale terapeutului. Respectam aceasta ezitare pe care, invariabil, clientii o arata nonverbal cu mult timp inainte de a o spune in cuvinte. Deseori spunem ceva de genul „Puteti sa-mi spuneti numai ceea ce este necesar pentru a va ajuta acum". Asemenea afirmatie da nota atat lka restrictie cat si la permisiune, impreuna cu intelegerea ca vor fi intradevar mai deschisi pe viitor.

In hipnoterapie sunt cateva lucruri pe care hipnoterapeutul trebuie sa le faca pentru a asigura sentimentul clientului de a avea control. E posibil sa facem o incercare de gluma, de exemplu „Guillermo, daca o sa faci ca o rata la comanda, vei fi primul client care l-am avut care a facut asa". Putem de asemenea sa manifestam prudenta si ceva protectie si ajutor „E in regula sa ai dubii, e perfect normal", sau „Persoanele in transa dezvaluie doar ceea ce vor ele". Un mod mai simplu de a spune toate aceste lucruri este cu ajutorul metaforelor, de exemplu: „Guillermo, in transa vei experimenta multe lucruri interesante, dar tu vei putea sa le controlezi tot timpul". Este vital ca atunci cand terapeutul da asigurari de control sa fie sincer, altfel clientul e posibil sa nu se mai intoarca la alta sedinta. Regula noastra generala de lucru este: cu cat se foloseste mai multa psihopatologie, cu atat mai usor lucram.

Pe timpul primei sedinte de hipnoteratie, de obicei ii conducem in transa pe clienti pentru un minut sau doua, ii scoatem din transa si apoi reluam hipnoza. Cu regularitate ii introducem si ii scoatem, pe clientii foarte tematori, in transa de cateva ori. In plus daca le amplificam controlul lor de sine, aceasta ii determina cel mai des sa merga mai adanc in transa cu fiecare experienta.

OBSERVATORUL ASCUNS

O alta modalitate de a mari sentimentul clientului de control este acela de a-i invata despre ceea ce pot intalni in transa. Un fenomen des intalnit este ceea ce Hilgard(1968) a numit *observatorul ascuns*. Acest lucru poate fi intalnit in diferite feluri. Clientii mai in varsata se pot intalni cu ei insisi simultan, ca adult dar si ca copil. Altii pot experimenta ca o parte din ei asculta vorbele terapeutului, iar cealalta poate observa fenomenele interne cum ar fi o schimbare a batailor inimii. Altii pot experimentadubii dau nedorinta sa se supuna sugestiei de ridicare a mainii, in timp ce privesc cum mana dreapta, incet si involuntar se ridica. Lui Guillermo i-as spune „Vei experimenta un numar infinit de lucruri interne, private, iar o parte din tine e

posibil ca in acelasi timp sa se intrebe'Cum se poate intampla asta'. O data un om s-a descris ca un om micut care sta pe umar. Este interesant cum doua sau mai multe lucruri se pot intampla in acelasi timp, aproape ca si condusul unei masini, unde mainile fac un lucru, picioarele altul si tu esti atent la trafic si poate asculti si radio – toate in acelasi timp."

Internii din grupul nostru de training intalnesc acest fenomen intr-un mod diferit, totusi. Cand experimenteaza transa ca subiect, o parte din ei – cateodata o mare parte – se lupta sa nu cedeze, pur si simplu pentru ca vor sa fie atenti la tehnica si la modul de desfasurare. Inregistrand sedinta poate sa-i ajute sa asimileze experimentul din plin. De asemenea, clinicienii, cateodata, depisteaza prezenta observatorului ascuns in timpul lucrului cu clientii; ca terapeuti pot ajuta doar daca intra intr-o mica transa ei insisi.

URMARIREA EXPERIENTEI DE TRANSA NATURALA

Ca parte a indrumarii, urmarim intamplarile naturale a experientei transei, lasand clientii sa stie ca ceea ce vor experimenta nu este diferit de alte dati cand au fost in transa „naturala". Dam exemplu cum ar fi ascultatul muzicii, citirea unei carti bune, sau cand „esti absorbit in ceva, poate un condus lung si plictisitor, iar timpul pare ca trece incet sau repede, un minut poate parea o ora sau o ora un minut, iar tu pur si simplu pierzi notiunea timpului". In cazul lui Guillermo, el a putut cita cateva intamplari de transa naturala, incluzand condusul spre casa de la munca, jucatul tenisului la sfarsit de saptamana si linistirea fetitei cu o poveste de noapte buna.

PREZENTAREA PROCESULUI INCONSTIENT

Cand este mentionat cuvantul *inconstient*, unii clienti echivaleaza termenul cu cel din psihoanaliza si cred ca este vorba de un cazan de impulsuri agresive neamblanzite care ar trebui innabusite.

Multi clientii sunt usurati sa afle ca printre Ericsonien, inconstientul este vazut ca o posibila forta constructiva pentru viata si crestere. Le explicam clientilor ca o viatareusita necesita o buna coordonare intre mintea inconstienta si stiinta constienta (Beahrs, 1971). Ne invatam clientii in legatura cu mintea inconstienta spunandu-le ca aceasta parte a mintii lor este ca o mare parte din ghetarul situat sub apa atent si in asteptare, un depozit de resurse care poate fi utilizat „cand ai nevoie cel mai mult". Le spunem ca hipnoterapistul este un ghid care-i ajuta sa acceseze si sa foloseasca talentele si abilitatile lor naturale.

E posibil sa dam somnul ca exemplu de functionare inconstienta sau sa spunem „In mod sigur v-ati privit copii jucandu-se, cum totul este imaginatie....fascinatie....ei nu se gandesc la plata facturilor sau sa-si fixeze felarul.” Le spunem, de asemenea, ca vom folosi povesti, metaforeincurcatura,si alte moduri asemanatoare „ca sa trecem pe sub radar”, pe care le inteleg diferit si pe care vor incepe sa le aprecieze. Le spunem „Va puteti intreba’De ce spune asta’. Apoi va amintiti ca tot ceea spun este sa va ajute in problema voastra.”

Am putea de asemenea spune clientilor ca mintea inconstienta este vazuta ca protectoare, astfel cuprinde numai sugestiile care sunt acceptabile pentru ea la orice moment.

Dupa ce intrebam daca sunt stangaci sau dreptaci, ceea ce este important de stiut pentru inductia bratului cataleptic si pentru semnalul ideo-motor, intrebam „In regula, deci esti dreptaci, dar esti condus de degetul mare stang sau de degetul mare drept”. De obicei raspund cu „Ce ?” iar noi spunem „Ei bine hai sa vedem care esti. Te rog fa asa,” si sunt rugati sa-si uneasca degetele deasupra capuluisi apoi sa-si aduca mainile in poala. Daca degetul mare stang este deasupra vom spune, „Vezi esti condus de degetul mare stang, pun pariu ca nu stiai asta”. Acest lucru este explicat ca un proces inconstient, „cand lucrurile se intampla de la sine, nu foarte diferit de visatul cu ochii deschisi sau condusul unei masini unde picioarele si mainile lucreaza, se pare, singure.”

EXPERIENTE ANTERIOARE POZITIVE ALE LUCRULUI CU TRANSA

Unii clienti au mai avut experiente ale lucrului cu transa. e posibil sa o numeasca meditatie, imagini ghidate, exercitii de management al stresului sau orice altceva care induce transa. Daca experienta lor a fost pozitiva, este important sa aflam ce a fost folositor; in asa fel incat sa pornim de la acea experienta. De exemplu, daca Guillermo spune, „Terapeutul doar ma pus sa stau intins si sa inchid ochii si apoi am simtit mainile amortite si a fost o experienta frumoasa,” notam aceasta informatie pentru a o putea include in inductie. Asemenea informatii utile sunt cuprinse in declaratii de genul, „In urma cu multi ani am incercat Meditatia Transcedentala si mintea mea a luat-o razna,” sau „cand ma duc la biserica ma pierd in imnul religios,” sau „Cand ma rog pierd notiunea timpului.”

Asemenea informatii pot fi utilizate direct in inductie, de exemplu Guillermo, stii cum este sa-ti lasi ochii sa se inchida incet, si odata inchisi poti sa-ti imaginezi ca mainile incep sa-ti amorteasca.” Utilizarea lor poate fi angajata intr-un mod mai general sau indirect: „Guillermo, ca toata lumea, ai

avut in trecut experiente placute atunci cand mintea ti-a luat-o razna... pierzandu-te in activitati placute... cand devine dificil sa tii cont de timp...”

EXPERIENTE ANTERIOARE NEGATIVE ALE LUCRULUI CU TRANSA

Multi clienti care au avut experiente negative in trecut vor refuza cand vine vorba de hipnoterapie. Altii vor fi de acord sa participe, dar mai tarziu, pasiv, se vor impotrivi acestui proces. Daca-ti petreci ceva timp ca sa descoperi fundatia credintei lor, vei fi capabil sa risipesti cu succes aceste idei negative. Alti clienti, totusi, egaleaza hipnoza sau hipnoterapia cu spalarea de creier sau controlul mintii sau vazut ca fiind contrar credintei lor religioase. Cu acesti clienti de obicei nu continuam lucrul cu transa.

Unii oameni este posibil sa fi asistat la un spectacol in ceea ce priveste hipnoza pe o scena sau intr-un club, vazand oamenii facand diferite lucruri prostesti la comanda. Le spunem clientilor care relateaza asemenea experiente, ca ceea ce au vazut a fost intr-adevar hipnoza, dar facuta pentru spectacol. Hipnoza clinica, pe de alta parte, este o treaba serioasa si este pentru a ajuta oamenii in problemele lor.

Cheek (1994) spune ca rezistenta unor clienti la lucrul cu transa isi are radacinile in experientele negative timpurii, care pot fi accesate doar la nivel inconstient. Pentru a accesa acest eveniment terapeutul pune intrebari pentru mintea inconstienta care raspunde prin miscari ideo-motorii cum ar fi miscarea degetelor.

INSAMANTAREA

Insamantarea presupune pomenirea a ceva in feluri diferite acum si mai tarziu, iar atunci cand este mentionat din nou tinta este activata de „insamantarea” de mai inainte. Acest proces poate vi vazut ca o „pompa de inceput.” Cu clientii anxiosi, de exemplu, poti insamanta cu incetinitorul in cateva moduri: spunand in afara sedintei ca traficul a fost foarte incetinat in drum spre munca; nonverbal prin ridicare incetinata de la birou si tragerea canii de cafea; sau cu incetinirea rimului de vorbire sa urespiratie. Mai tarziu, in timpul lucrului cu transa, cand te referi la incetinire intr-o poveste despre sofat, este mai posibil ca clientul sa accepte sugestia (Zeig, 1990). De vreme ceaceasta este o tehnica importanta, am folosito generos in aceasta carte. Geary (1994) face o deosebire importanta intre insamantare si sugestie, scotand in evidenta faptul ca cu insamantarea este intotdeauna un teren necultivat.

COMUNICAREA IN TRANSA: FACILITAREA „DANSULUI”

Imagineaza-ti ca esti la adunare sociala unde oamenii danseaza. Tu si partenerul tau va uitati atenti la fiecare, fiecare anticipand si raspunzand la miscarile celuilalt. Va intelegeti si va miscati ca si cand a-ti dansa impreuna.

Comunicarea in hipnoterapie este asemenea unui dans. In timp ce ii vorbeste clientului, terapeutul constata unele lucruri cum ar fi schimbarea posturii, clipirile scurte, roseala din obraji, sau stralucirea de pe o nara. Apoi terapeutul face o sugestie. Poate el sau ea induc ceva greutate sau orice alteca in maini; sau terapeutul cere clientului sa-si imagineze ceva, cum ar fi coboratul scarilor, ca parte a adancirii, sau undeva in trecut acolo unde au avut incredere in ceva. Cum verifica terapeutul daca clientul a avut aceste experiente? Sunt cateva moduri, dar toate se reduc la a intreba.

„Dansul" intervine cand terapeutul si clientul pot comunica unul cu celalalt in ambele sensuri. Un bun mod de a incepe este de a da un semn din cap, „ cand dai de amorteala sau furnicaturi, usurinta sau greutate, sau alte senzatii la maini, da-mi de stire printr-un semn din cap." Poti de asemenea sa zici „Spune-mi cu cuvintele tale", cu toate ca vorbitul are tendinta de a afecta transa.

Cu majoritatea clientilor am stabilit mai devreme in terapie semnale ideomotoare din degete. Odata intrati in transa, ii rugam sa aleaga pe mana dominanta un deget *da*, un deget *nu* si un deget *nu stiu/ nu sunt gata sa raspund inca*. Cum o mare parte din lucrul cu transa se petrece la nivel inconstient, directionam intrebarile spre mintea inconstienta, „Vreau sa adresez o intrebare mintii inconstiente. Cand este pregatit sa mergi mai adanc in transa, vei sti si voi sti si eu pentru ca unul din degetele tale se vor zbate si vor deveni usoare si se vor ridica singure." In scopul inductiei si adancirii, in aceasta carte, degetul *da* va fi folosit cel mai des.pentru o aprofundare mai detaliata a acestei metode a semnalelor cu degetele, cititi Rossi si Creek (1988).

UTILIZAREA

De asemenea atribuita utilizarii ericksoniene, aceasta este principiu si concept. Este de asemenea abordarea standard a profesionistilor „noii hipnoze", a carei aplicari necesita o tehnica specifica. La prima privire utilizarea pare simpla, dar multi terapeuti devin confuzi cand sunt in imposibilitatea de a decide ce comportament, daca este cazul, ar trebui sa foloseasca.

O femeie numita Deb mi-a zis ca a angajat un peisagist sa-i redecoreze curtea. Deb avea o suma de bani bine stabilita pentru aceasta lucrare si nu a

putut da banii pentru indepartarea unui copac mare, unor bolovani neatragatori din mijlocul peluzei. Ca un exemplu de utilizare nonhipnotica, creativul peisagist, a inclus bolovanii in proiectul sau si adaugand anumiti copaci, vita de vie si alte pietre decorative a transformat bolovanii in elemente ornamentaleale curtii.

Poate ai auzit zicala: „Daca viata iti da lamai, fa limonada". Acesta este de asemenea un exemplu de utilizare. Similar, cand un tenismen este primitorul unei serve grele, jucatorul accepta acest obstacol sau provocare si face ajustarile necesare la maini, picioare sau talpi pentru a putea lovi mingea .

Cel mai bun profesionist pe care-l stiu in arta utilizarii a fost un batran vindecator, un vraci mexican-american (Gafner&Ducknett, 1992). Oamenii se puteau duce la ea zi si noapte. Acolo nu existau formulare de asicurare de completat, rareori trebuia sa astepti si era in regula daca nu puteai plati. Serviciile erau calde si primitoare. Pornind de la individ si folosindu-se de limba, cultura si de credinta, ea diminua simptomele cu ierburi si ritualuri. Vindecatoarea creade ca pacientul are capacitatea de a se vindeca singur si ca treaba ei este sa inceapa procesul de vindecare.

Prin utilizare noi acceptam oamenii decat sa-i provocam sau sa-i refuzam. Fiecare prin vorba, fata sau problema este unic, un izvor posibil in serviciul terapiei. La prima intalnire luam cu atentie notite despre activitatile clientilor, interese, credinte si limbaj. Utilizarea intareste relatia terapeutica deoarece terapeutul manifesta interes si curiozitate in legatura cu toate aspectele persoanei. Se presupune ca clientii deja dispun de resursele necesare pentru o viata insemnata si ca treaba terapeutului este doar sa asiste la ceea ce vor descoperi. Aceasta abordare foloseste comportamente si credinte care exista deja, in comparatie cu a incerca sa implementezi comportamente complet diferite sau a forta adoparea de credinte noi care le sunt straine clientilor. Multi scriitori (Combs & Freedman, 1990; Lankton &Lankton, 1986) au salutat mostenirea lui Milton Erickson, care le permite terapeutilor sa-si abordeze cientii mai flexibil, permisivi si cu respect.

In utilizare, solutiile sunt vazute ca parte a problemei (Gilligan, 1987). Tratand anxietatea cu ajutorul psihoterapiei, de exemplu, terapeutul recunoaste si respecta simtoamelesi scopul de functionare si nu incearca se le elimine. In schimb, da indicatii care modifica frecventa, intensitatea, durata, timpul sau locul simptomul. Odata ce tiparul a fost stricat simptomele incep sa se diminueze (Lankton & Lankton, 1986).

In inductia hipnotica terapeutul recunoaste, ucregleaza oftatul, clipitul sau credintele subrede ale clientului si apoi conduce sau directioneaza clientul in directia dorita (Gilligan, 1987). De exemplu, putem spune clientului,

„Observa o schimbare in rasuflarea ta, sau ochii clipind si accepta cu tarie ca aceste lucruri te pot duce din ce in ce mai adanc in transa...”. terapeutul poate de asemenea sa foloseasca un zgomot, cum ar fi lumea care vorbeste pe hol: „...dand atentie la multe lucruri, interioare si exterioare, poti observa cum aceste lucruri te pot introduce din ce in ce mai adanc intr-o placuta stare de relaxare...”

Doctorul Brent Geary de la Fundatia Erickson a spus: „Totul poate fi utilizat, iar tu nu vei folosi totul (comunicarea personala, 1998). Acest lucru pune pentru mine utilizarea in prim plan. Va sugeram sa incepeti prin constatarea celui mai remarcant aspect din aspectul clientului – furie, rigiditate sau narcisism – reorganizeaza-le si si foloseste-le pentru a creea o bariera in inductie. Furia, de exemplu, poate fi folosita in concordanta cu: „Augie, odata cineva a stat in acelasi scaun si a intrat adanc in transa si tin minte cum persoana, la fel ca tine, a avut o expresivitate foarte puternica si sentimente puternice si a fost normal pentru el sa observe senzatii speciale inice in corpul sau, furnicaturi sau greutati in picioare, sau raceala /furnicaturi in maini, sau alte asemenea simtaminte interesante in oricare alta parte a corpului ?”

LOCUL

Un birou linistit, confortabil in himpnoterapie este de un ajutor imens. In biroul meu din Tucson, Arizona, V.A., am un panou cu picturi, muzica veche si alte materiale asemanatoare, iar din tavan atarna, din ceramica colorata mexicana, papagali. Prin urmare cand clientii sunt rugati sa experimenteze fixarea unui lucru cu ochii, au de unde alege. Este de asemenea bine sa avem un suport pe care sa-si puna clientii piciorele, daca acestia doresc acest lucru; sa avem si un scaun solid, nu prea aproape de pamant, pentru clientii cu durere de spate.

In biroul clinic din Mesa, Arizona V.A., am inramata o poezie de Edward Cunningham. Acesta este cel mai des ales pentru inductia fixarii ochilor. Ocazional zgomotul de pe hol sau din camerele alaturate trebuie sa se auda in ambele birouri pe care le am. Deseori le sugerez clientilor sa permita zgomotului din fundal sa fie in afara constiintei constiente, si sa nu sesizeze si sa raspunda la altceva decat la sunetul vocii mele. Am experimentat cu o varietate de utilaje care produc sunete de fundal. Exista multe aparate inexpresive care imita sunetul valurilor oceanului, ploaia tropicala, oracaitul broastelor si miliarde de alte sunete. Am observat cum copiii prefera tic-tacul metronomului. Sentimentul de control al clientilor creste in momentul in care

sunt lasati sa aleaga ei sunetul de fundal sau pot alege sa fie liniste. Am descoperit ca pacientii prefera ca fundal sunetul cu valurile oceanului.

Clientii te vor crede pe cuvant atunci cand le vei zice sa se aseze pe ce scaun vor ei si sa faca tot ceea ce considera ca trebuie sa faca pentru a se simti confortabil. In urma cu cativa ani, doctorul Claire Frederick a spus in cadrul unei conferinte a Societatii Americane pentru Hipnoza Clinica (ASCH) „Lucrul bun in legatura cu hipnoza este acela ca totul este in regula". Se referea la faptul ca terapeutul ar trebui sa fie ingaduitor si sa accepte da dea orice raspuns la cererile venite de la clienti. O femeie a ales sa se supuna sugestiei si sa se intinda pe canapea. Un barbat de 181 kg. s-a asezat cu spatele pe podea, iar cand a trebuit sa se ridice a intampinat greutati. Un alt barbat care suferea de dureri de spate si nu putea sa stea jos, a intrat in transa stand in picioare. Imediat a adormit, a inceput sa se legene in fata si in spate si a trebuit sa fie trezit inainte de a cadea.

La V.A. am consultat un numar de clienti cu auzul slabit. Vocile redicate nu sunt benefice pentru transa, astfel, am folosit un amplificator audio. In plus, la trminarea sedintei facem clientului o caseta speciala care contine inductia, un scenariu de adancire si o poveste care contine elementele cheie ale terapiei. In programul nostru de reducere a stresului, clientii sunt consultati in sase sedinte sau mai putin. Unii dintre ei au tulburari de anxietate generale si tulburari de stres posttraumatice. Totusi, multi au prezentat o serie de tulburari psihice. Administram la inceputul si la sfarsitul tratamentului Inventarul de Anxietate Retrograda. Clientilor li se spune ca scopul tratamentului este „nu sa elimine enxietatea ci doar sa fie marginalizata; sa-ti dau niste unelte cu care sa o poti tine in frau".

Pe termen luns si scurt, clientii raspund foarte bine la inductia si adancirea din aceasta carte si deseori se observa o reducere considerabila a simptomelor anxietatii. Sunt multumiti cu o metoda care ii respecta ca si indivizi diferiti si-i ajuta sa utilizeze resursele care exista deja in ei. Se peune ca Erickson le spunea clientilor „Vocea mea te va insoti" (Rosen, 1982). Sunt o multime de feluri in care vocea ta ii poate insoti pe clienti. Cele doua tehnologii pe care le folosim sunt: inregistrari audio individualizate si instalarea unei ancore sau o indicatie (pe o respiratie adanca). Indiferent daca tinta este relaxarea, fortifierea ego-ului, suportarea durerii sau alte cereri, aceste tehnici declanseaza tragaciul clientilor de fiecare data cand le experimenteaza la fiecare sedinta. Unii clienti nu-si asculta inregistrarile. In schimb, o considera un obiect traditional, „o patura de siguranta" care-i ajuta in mentinerea telului lor.

VOCEA TA

La inceput, profesionistii hipnoterapeuti, de obicei, au o serie de intrebari in legatura cu vocea lor. Nu-i linisteste cu nimic replici de genul: „cu timpul iti vei gasi propria voce.” Terapeutii care au vazut o caseta video a doctorului Kay Thompson poate vor incerca s-o imite. Poate isi amintesc de caseta lui Milton Erickson si vor incerca sa reproduca vocea sa aspra, batraneasca, zicand: „Da, asa-a-a este...”.

Unii hipnoterapeuti intotdeauna vorbesc intr-o modalitate joasa, plictisitoare, monotona cu modulatii putine. Altii incep vorbaria hipnotica cu o voce de conversatie si apoi treptat reduc volumul si incetinesc ritmul pana cand ajung la vocea hipnotica. Altii isi schimba vocea la momente diferite prin reducerea volumului si incetinirea volumului pentru a desemna sugestiile cheie.

Le spunem internilor „Intai aveti vocea de conversatie, apoi vocea de psihoterapie si abia dupa aceea aveti vocea de hipnoza.” Recomandam practica cu un reportofon, incercarea multor lucruri diferite, pana cand gasesc vocea care le convine cel mai mult. Unii au spus „Dar nu-mi place cum suna vocea mea” astfel am insistat sa-si gaseasca o voce care le este pe plac. Avem de asemenea o poveste pe care le-o spunem internilor – despre o presoana care-si gaseste vocea.

CUM SA FOLOSITI ACEASTA CARTE

Hipnoterapeutii care sunt la inceput poate vor dori sa inceapa de la capat, de acolo de unde am aratat ca inductia conversationala impreuna cu termenii cheie si conceptele sunt relativ usor de aplicat. Glosarul este de asemenea de folos pentru a identifica termenii cheie si pentru a determina la ce se folosesc. Clinicienii experimentati pot beneficia si ei de la unele inductii in Capitolul 2, care le-ar putea sprijini repertoarul. Totusi, aceea care sunt obisnuiti cu inductiile aflate, probabil vor dori sa treaca mai departe la capitolele urmatoare unde sunt demonstrate inductii mai elaborate.

Multi dintre profesionistii vechi se bazeaza exclusiv pe tehnicile directe, autoritare ca acelea demonstrate in Capitolul 5. Araoz (1988) este printre cei care au tras o linie intre aceasta „veche hipnoza” si „noua Hipnoza” in care multa lume a fost invatata in ultimii 30 de ani. „Vechea hipnoza” se bazeaza pe teste de hipnotizare standard si tehnici directe ridicate. In astfel de scoli clientul este instruit, de exemplu, „Urmareste-mi mana cu ochii atunci cand o mut din fata ta pana peste cap; si pe masura ce revin, **vei intra** adanc in transa”; sau odata intrati in transa li se poate spune „**Vei** fi puternic” sau „**Vei** slabi”.

Chiar metodele asemanatoare hipnozei, cum ar fi imaginatia ghidata, deseori implica tehnici autoritare. De exemplu, „vreau sa-ti imaginezi ca esti intr-o barca pe un lac intr-o zi senina si insorita...” Aceasta presupune ca aceasta locatie este relaxanta pentru client, dar fiind pe un lac poate fi infricosator pentru un client care are fobie pentru ape adanci. Aceasta arata importanta croirii unui drum la client. Numai in SUA sunt zeci, poate sute de programe unde oricine poate invata „sa fie hipnotist”. Multi din cei care apeleaza la aceste programe au o educatie scazuta sau deloc, cat si training minim. Acestea indreptatesc adoptarea tehnicii o-metoda-le-cuprinde-pe-toate. Asemenea adoptari pot mari exagerat increderea terapeutului si pot conduce la consecinte negative atat pentru client cat si pentru terapeut din acest motiv subliniem necesitatea educatiei, trainingului si supervizarii in practica a hipnoterapiei.

De sute de ani, hipnoza a fost facuta intr-o modalitate autoritara, iar unii clienti inca pot fi ajutati cu aceasta abordare.. Totusi, in prezent multi clienti se asteapta sa aiba parte mai mult de o abordare respectoasa, indirecta si metaforica care sa fie angrenata pe orientarile si interesele lor individuale. In cea mai mare parte, clientii care sunt interesati de transa vor fi hipnotizati intr-o mai mare masura, si o asa intensa munca clinica poate fi facuta cand clientul este in transa de inceput sau mijlocie. Milton Erickson si succesorii lui (Erickson, Rossi & Rosii, 1976; Gilligan, 1987; Haley, 1973; Lunkton & Lunkton, 1986; O’Hanlon, 1897) au popularizat un mod mai general si permisiv, numit „noua hipnoza”. O mare parte din inductiile din aceasta carte adera la aceasta filozofie.

In programul nostru de training de la Tucson V.A. ne asteptam ca cei pe care-i instruim sa fie competenti in cel putin patru inductii. (Durata pregatirii in diferite discipline variaza de la noua luni la un an). Dupa practicarea inductiei conversationale si a celei cu inteles ascuns in grupul lor de hipnoza, internii de obicei continua inductia conversationala in munca lor cu clientii, care raspund bine la aceste inductii. In cele din urma, ei trec la inductii mai elaborate, iar pana cand au invatat, ei pot cu succes adauga inductii libere.

Hipnoterapeutii ar trebui sa tina cont de legea chibzuintei. In inductia hipnotica, mai putin e mai mult, astfel ar trebui sa fie folosite lucrurile simple pentru a deschide accesul. In unele cazuri, accesul este deja pe jumatate realizat si tot ceea ce mai este necesar, este sa se aplice inductiile ca acelea din Capitolul 2. In late cazuri usa este larg deschisa. De exemplu, pe unii clienti cu experienta este de ajuns sa fie rugati sa stea jos si sa intre in transa. Pentru alti clienti, mai ales pentru cei care opun rezistenta inconstienta, e

posibil sa incercati diferite abordari inainte de a reusi sa „deschideti usa”. Inductiile din Capitolul 3 si 4 vor fi foarte utile pentru acesti clienti.

Prin intermediul acestei carti am incercat sa ilustram aria larga a inductiilor si adancirilor. Va incurajam sa le experimentati, luati cate putin din fiecare, pentru a vedea ce este eficient pentru dumneavoastra si pentru clientii dumneavoastra. Nu vom sti niciodata ce este bun pentru un client pana *nu incercam* – o inductie sau o terapie necesara – si apoi, in functie de reactia clientului, facem reglaje fine si individualizam abordarea. In mod similar, nici tu nu vei stii ceea ce-ti este confortabil, si in ceea ce sa te increzi pana cand nu vei incerca inductii diferite. Este impotant sa potrivim hipnoterapia pe clienti,individual, dar la fel de important pentru noi este *devoltarea terapeutului*. Ne ducem la conferinte sau training in hipnoza, dar colaboram regulat si cu ceilalti colegi, facand schimb de povesti din momentul terapiei sau ne consultam prin intermediul e-mail-lului, cautand solutii de aplicare pentru diferite probleme clinice.

Cel mai important, speram ca inductiile din aceasta carte vor stimula creativitatea, resursele si, invatand, va permiteti sa va imbunatatiti continuu talentele hipnoterapeutice.

Capitolul 2

Inductii conversationale generale

La toate inductiiLE din aceasta carte, clientii sunt rugati sa aleaga un loc unde sa stea intr-o pozitie confortabila. Li se spune ca oricand se pot misca, isi pot indrepta pozitia, pot vorbi tare si pot face tot ceea ce este necesar pentru a intra in adancimea transei. Sunt rugati sa faca o scanare mentala a corpului lor pentru a localiza orice disconfort. Daca detecteaza o tensiune la gat, de exemplu, terapeutul noteaza aceasta observatie.

FIXAREA PRIVIRII

Am inventat aceste inductii pentru o cercetare care includea hipnoza si simptomele stresului post-traumatic (PTSD cronic) in Tucson V.A. Multi clienti cu PTSD nu doresc sa-si inchida ochii. In consecinta, aceasta inductie permite o altfel de abordare, aceea a fixarii privirii, sau alta abordare. In cele din urma am adoptat aceasta inductie ca un scop unic pentru multi clienti. Luati in seama faptul ca inductia contine multe sugestii pentru senzatiile corporale. Cu cat este mai mare experienta in transa a clientilor – mai ales senzatiile ideosensibile, decalarea timpului si disocierea – cu atat vor crede mai mult in transa (Hammond, 1994). Este important a ratifica aceste fenomene la sfarsitul sedintei, mai ales la prima sedinta.

Inductia

Vreau sa alegi, cu ochii, un punct pe perete sau pe tavan sau *oriunde vrei tu*, si concentreazate asupra acelui punct, iar cand vei face acest lucru da-mi de stire dand din cap..... *asa*.	sugestie permisiva ritm
Acum, in timp ce te uiti la punct (numele clientului), vei incepe sa simti in acel punct *nesiguranta si ceata*. Unii oameni vad ca acel punct incepe sa-si schimbe *forma, marimea, culoarea, poate chiar se mareste, sau se micsoreaza sau raman la fel*, si vei descoperi ca ochii tai au tendinta de a aclipi si ochii tai, singuri, se pot inchide usor.....sau unii oameni considera ca este mai confortabil *sa continue*	sugestia acopera toate posibilitatile cuvant de legatura sugestie permisiva

sa sa uite la punct, ceea ce este bine de asemenea. Uneori, se poate dezvolta un fel de tunel vizual cand o persoana se uita la un punct fix pentru o perioada mai mare de timp, *si* si o persoana se poate simti absorbita in acel punc departe de toti.

Poate ai observat deja respiratia ta (numele clientului), *cum ritmul reapiratiei a inceput sa se schimbe*, poate aproape imperceptibil, *si cum respiri* confortabil si relaxat, *poti incepe sa-ti relaxezi* mintea si corpul cu fiecare inspirare confortabila; si orice tensiune sau nervozitate *poti sa le dai afara de fiecare data cand expiri.* Asa se face... *absolut nimic de facut sau de stiut sau de schimbat sau chiar sa te gandesti*, si poate fi foarte confortabil sa stii ca tot ceea ce ai de facut este doar sa stai linistit si sa respiri, intotdeauna *in control* si totusi incet, corpul si mintea incep sa se *relaxeze*.

Toata lumea (numele clientului*) a experimentat relaxarea,* poate atunci cand ai simtit soarele *cald* pe piele intr-o zi *rece*... sau o *briza invioratoare* care bate pe fata ta intr-o zi *torida*...sau in alte dati este ca si *condusul unei masini, ascultarea unei muzici placute, sau orice altceva* iti vine in minte... unde devii din ce in ce mai absorbit intr-o experienta placuta, cand timpul pare ca *se grabeste sau incetineste*, cand *un minut poate parea o ora*, sau *o ora ca un minut* sau pur si simplu este o chestiune *de pierdere a notiunii timpului*.

Acum, (numele clientului), *sculandu-te azi dimineata, venind aici azi asa cum ai facut, (insotita/innorata/calda) zi asa cum este afara, asteptand in anticamera, apoi pasind pe hol si venind aici si stand acolo,* stiu ca poti incepe *sa experimentezi o notiune de relaxare foarte placuta*. Nu pot sti daca, cu *partea anterioara a mintii* te-ai intreabat despre intrarea usoara si gentila intr-o stare moderata de relaxare, sau invers, cu *partea posterioara a mintii*, te-ai imaginat inaintand usor si profund intr-o stare de transa mai adanca, care poate fi ca *o intrare in alt stat*, dar nu conteaza pentru ca tot ceea ce se intampla este

cuvant de legatura

implicatie

sugestii repetate

eventual

nestiind/nefacand

metafora

repetitie

adevar (truism)

alaturarea opozitiilor

experienta transei

naturale

opozitii pozitionate

legarea alternativelor

adevar

sugestie

dubla legatura

constient/inconstient

sens inradacinat

bine, de vreme ce experienta este numai si numai a ta, privata si interna, ceva de care tu sa te bucuri si sa apreciezi.

Acum (numele clientului) in timp ce-ti vorbesc, vei sesiza din cand in cand *o pauza... sau liniste*... momente in care nu voi vorbi, si acelea pot fi momente cand voi lasa experienta sa se adanceasca.... *o pauza... sau liniste*....si poti auzi orice cuvant spun sau cuvintele se pot indrepta inauntru sau afara. In acelasi timp vei incepe sa simti schimbari invariabile in corpul tau... poate o *gadilare sau o amorteala* intr-o mana,sau in ambele maini, sau poate *o raceala sau o caldura*, o *greutate sau o usurinta* sau altfel de *simtaminte curioase*, in maini. Toate aceste simtaminte sunt senzatii care se intampla de obicei la extremitatile unei persoane, dar se poate ivi altceva in corpul tau, cu propria putere, *fara nici o contributie din partea ta*, sau pur si simplu last sa iasa putin cate putin. O data *o persoana* a zis ca a putut detecta o greutate in picior si de abia putea misca *acel picior,* aproape ca si cand ar purta cizme de cowboy. *O alta persoana* a spus ca si-a simtit mainile *detasate* de ea, cand in acelasi timp era foarte constienta ca degetele de la picioare se incarcesc in pantofi. O persoana a declarat ca a simtit o intepatura pe scalp, impreuna cu uscarea gurii. Tin minte ca o persoama a fost intrigata de o mancarime la lobul urechii drepte, ciudat,nu? Orice senzatii incepi sa observi, sunt experientele tale si numai ale tale, toate sunt *pentru a te relaxa din ce in ce mai mult*... (pauza)... Sesizand acele senzatii poti incepe sa apreciezi, sa apreciezi cu adevarat si sa savurezi, amandoua, trupul si mintea cum *se linistesc*, *adanc si mai adanc*, intr-o *stare de relaxare foarte confortabila*...(pauza)...

Multi oameni gasesc *interesant*, poate chiar *curios*, cum pot fi atrasi de ceea ce se intampla in interior – sentimente, ganduri, senzatii – si in acelasi timp se concentreaza pe ceea ce se intampla in exterior. In exterior – simtirea scaunului de sub tine, *acele* maini, si cuvintele – la urma urmei *pentru*

insamantarea

activarea

insamantarii

sugestiile sa acopere toate posibilitatile

involuntariat

metafora

disociere

metafora

disociere

metafora

repetitie

repetitie

limbaj hipnotic

disociere

urechile tale vorbesc... in acelasi timp este normal, ca *o parte din tine sa observe procesul*, sa observe ca intri in transa, doar intrebandu-se despre toate. Noi numin asta „observatorul ascuns”, si este foarte interesant cum se pot intampla toate aceste lucruri in acelasi timp, si tot timpul tu poti fi „*in scaunul soferului”*. Oadata cineva a numit asta *puterea de a ceda*, in timp ce altul l-a numit *cedarea controlului*, si inca sunt confuz in ceea ce-i priveste.

disociere
observator ascuns
metafora
legatura alternativelor comparate

Mintea fiecaruia are o parte anterioara si una posterioara, partea anterioara monitorizeaza de respiratia, cuvintele, si sentimentele care se dezvolta in corpul tau; partea posterioara, la fel ca *partea cea mai mare dintr-un ghetar*....tu nu o vezi, dar stii ca este acolo, sub apa, veghind, asteptand, prudent, retras... adanc inauntru...inauntru acolo unde este imaginatia ta si intuitia, partea din mintea ta care te poate ajuta acum cand ai nevoie cel mai mult...

procedeu inconstient

Asa se face, (numele clientului), respirand confortabil, din ce in ce mai adanc relaxat, *nimic constient de stiut, de facut sau de gandit,* lasandu-le sa se intample de la sine.

nestiind/nefacand

Acum (numele clientului), inainte sa o pornim la drum, poate fi foarte confortabil sa deschizi usa, sa stai la volan, *fiind cel care conduce*... Din momentul in care este pe drum o persoana *accelereaza*, apoi *incetineste. Accelereaza* si apoi *incetineste*. Din ce in ce mai adanc ci mai relaxat, inspirand si expirand.

metafora
alaturarea opozitiilor
sugestie

Adancirea

Acum, intr-o clipa (numele clientului) voi incepe sa numar invers, de la zece la unu si vreau sa te imaginezi, doar sa te imaginezi, cum te scufunzi din ce in ce mai adanc intr-o stare si mai confortabila si satisfacatoare de relaxare, din momentul in care incep sa numar; zece, noua, opt..... (numele clientului), in momentul in care esti suficient de adanc pentru a face ceea ce ai de facut azi, imi poti da de stire prin inclinarea capului... foarte bine.

TREZIREA

Dupa partea de transa a terapiei, este trezit. Deseori, cu o voce ridicata spunem ceva de genul: „Peste putin timp am sa incep sa numar de la unu la cinci, iar cand ajung la trei sau patru sau cinci poti sa-ti reiei starea ta normala de fapt. Unu... doi....".

INSTRUCTAJUL

Ar trebui sa petreceti catava minute pentru a-l instrui pe client, mai ales in primele sedinte. Clientului i se pot spune imformatii importante cum ar fi „Trebuie sa vorbesti tare", sau sa-ti dea de stire atunci cand zici ceva care-l distrage. Telul cel mai inalt al primei sedinte este ca clientul sa se simta confortabil. Orice poti zice sau face pentru a asigura confortul clientului va usura procesul terapiei. Acest lucru poate fi la fel de usor ca si cand ai face camera mai intunecata sau ceva mai aprofundat, in sensul alegerii unei inductii particulare. Intreband despre trecut poti afla informatiile necesare pentru individualizarea si reglajul fin al abordarii pentru fiecare client in parte.

Un alt aspect important al instructajului include selectarea si intarirea fenomenului de transa. Poti intreba la inceput si la sfarsit ceva de genul: „Cum te simti?" sau „Cum se simte corpul tau" sau mai exact „Cum se simte mana ta stanga? Dar dreapta?" Distorsiunea timpului este detectata cu o intrebare de genul „Fara sa te uiti la ceas, cat crezi ca este ceasul acum?" De asemenea, clientii sunt intrebati cu privire la propriile sentimente. Daca ei spun ca incearca sentimente de eliberare, „Gatul meu nu mai este asa incordat" aceasta de asemenea intareste transa.

NOTA PENTRU PRACTICA

Poate observati ca numele clientului este foarte frecvent mentionat. Chiar si la un nivel adanc de transa (si de fapt in stadiul delta de somn) oamenii aud numele lor, deci sunteti conectati cu ei in mod puternic si personal: Daca este important, repeta numele, fie la fel fie diferit, poate impanand-o cu metafore. Puteti observa ca in adancire persoanei i se cere sa-si imagineze ca merge mai adanc. In inductia autoritara clientilor li s-ar fi cerut sa faca ceva in mintea lor, de exemplu, sa coboare o scara. Este dificil pentru client sa reziste doar prin imaginarea unui lucru.

In adancire, clientul este rugat sa dea din cap pentru a ferifica nivelul de adancire. Dar daca nu da clientul din cap? Poate ca nu ati asteptat destul de mult. Intotdeauna lasati clientul cel putin un minut pentru a raspunde. Cateodata, cand sunt intrebati in timpul instructajului, ei vor raspunde „O, am crezut ca am dat

din cap”. Oricum, daca nu primiti un raspuns pe care sa-l distingeti, doar treceti mai departe.

Notam cu atentie tot ceea ce ne zice clientul dupa ce a fost in starea de alerta, mai ales in primele sedinte. Daca spun ca simt o furnicatura placuta in piept, in urmatoarea sedinta putem spune „Ma intreb cand vei incepe sa simti in piept acel sentiment placut ..” Daca spun ca ceva a fost negativ sau i-a distras, ca un zgomot pe hol, in urmatoarea sedinta putem spune „... si toate sunetele pe care le auzi pot fi incluse in experienta ta pe masura ce mergi din ce in ce mai adanc...” In felurile acestea, utilizam experientele clientilor in folosul terapiei.

NU INCERCA PREA TARE

Aceasta inductie poate fi echivalentul hipnotic al tehnicii de relaxare musculara progresiva (PMR). Clientii nu sunt rugati sa-si incordeze si sa-si relaxeze muschii ca in PMR; totusi, in aceasta inductie sugerati relaxarea directin parti succesive ale corpului. Mai concret, orientarea individuala a corpului, ata ca adolescent cat si ca copil, poate raspunde favorabil la aceasta inductie, ceea ce face ca aceasta tehnica sa fie mai autoritara ca cea precedenta. Observati ca sugestia pentru inchiderea ochilor este mai degraba ferma si concreta, nu permisiva si generala ca inductia precedenta; ceea ce permite sa se continue cu oricare dintre fixarea ochilor sau inchiderea ochilor. In consecinta, trebuie sa fiti pregatiti sa reglati raspunsul clientului in caz ca nu se produce inchiderea ochilor, de exemplu „... sau ochii tai pot gasi ca este mai confortabil sa ramana deschisi pe masura ce corpul tau devine din ce in ce mai relaxat cu fiecare respiratie...”

Comunicand sau „dansand” cu clientul necesita ca voi periodic sa analizati raspunsul clientului de pe caiet sau monitor. Prin practica si experienta nu va mai trebui sa te bazezi pe un scenariu scris dinainte, pe reglaje si atunci conducerea sedintei va deveni mult mai usoara.

Cum aceste scenarii sunt scrise pentru a fi citite cu voce tare (si de a avea un efect hipnotic), aici regulile conventionale pentru scris nu sunt aplicabile. Propozitii care incep cu „si”, propozitii incomplete sau cu urmare, si chiar sunt incluse in mod intentionat duble sau triple negatii.

Conceptul de minte inconstienta este insamantat in pre-transa. Terapeutul poate spune clientilor ca mintea inconstienta este ca cea mai mare parte a unui ghetar, mare, nevazut sub apa; sau terapeutul se poate intreba cu voce tare „Ma intreb cum mintea ta inconstienta va beneficia de pe urma acestei experiente de azi...”

Inductia

(Numele clientului) *nu incerca prea tare sa faci lucrurile sa mearga, si nu incerca sa opresti lucrurile sa se intample.* Doar permitei *imaginatiei* tale sa o ia razna pe masura ce observi lucrurile in timp ce se desfasoara, poate ganduri sau senzatii *interesante si ciudate* care se intampla *in interior sau in exterior sau poate amandoua in acelasi timp*. Nu trebuie *sa te gandesti, sa raspunzi sau sa incerci sa faci ceva*. De fapt, *nu este nici macar necesar sa asculti* cu atentie ceea ce zic deoarece *mintea inconstienta va fi inevitabil atenta* la ceea ce este important, fara nici un efort constient din partea ta. Acum, (numele clientului) poate *te-ai gandit dinainte* in legatura cu aceasta experienta de azi. Poate *ti-a trecut prin cap ieri sau alaltaieri, poate te-ai intrebat desprea ea azi* sau in camera de asteptare acum cateva minute, si poate chiar acum *o parte din tine observa procesul in timp ce o parte din tine merge mai departe cu experienta*, ceea ce este in regula, deoarece incepand de acum poti sa te *relaxezi* intr-o transa usoara si adanca asa cum iti place.

Pe masura ce-mi auzi vocea ii poti permite corpului tau sa se relaxeze cat mai adanc cu putinta. Acum respira de cateva ori adanc, atat de adac cat doresti... foarte bine, asa se face... O respiratie adanca se poate resimti ca fiind confortabila si satisfacatoare.

(Daca ochii clientului nu sunt deja inchisi) Poti incepe sa sesizezi ca ochii tai, in special *genele*, se pot simti foarte *grele si cumva adormite*... si pe masura ce incep sa clipeasca vor deveni in mod special *obositi si grei,* iar *cand* este greu sa-i mai tii deschisi, *acei ochi* vor vrea *de la sine* sa se inchida, asa se face ... schimband perspectivele... si mergand inauntru poate fi un contrast *ciudat*.

Sentimentele pe care le poti simti in corpul tau este o senzatie de *relaxare musculara completa si totala*... doar relaxeazate intr-o *stare adanca si relaxata*... doar asculta vocea mea ... si *aluneca* intr-o foarte, foarte placuta stare de fapt.... un corp care este liber de orice tensiune si incordare, liber de stres si incordare. Pe

legatura alternativelor comparabile

limbaj hipnotic

legatura alternativelor comparate

constrangere

sugestie

adevar

observator ascuns

sugestie

sugestie probabila

sugestie

cuvinte alungite

implicatie

disociere

involuntar

limbaj hipnotic

repetitie

masura ce-mi asculti vocea care te ghideaza intr-o stare *totala si completa de relaxare*... mintea ta, corpul tau... sistemul muscular, sistemul nervos... muschii neputinciosi, relaxati ... *respiratia ta* este esenta adancirii, *relaxare adanca*. Tot corpul tau devine relaxat total si *complet, capul tau ... fata ta ... gatul tau ... umerii ... spatele ... pieptul ... mainile ... relaxate complet,* foarte adanc relaxate, corpul si mintea ta, relaxate, pe reapos, liber de tensiune, incordare, stres si incordare.	repetitie sugestie repetitie sugestie
Te simti in *siguranta si linistit*. Savureaza sensul *linistii si calmitatii*. Nici o presiune, nici o graba, nimeni pe care trebuie sa multumesti, nimeni pe care sa satisfaci. Acesta este momentul tau *sa te odihnesti si da te bucuri* de o binemeritata stare de liniste. Doar renuntand in liniste si usor, cu nimic care sa te supere si sa te deranjeze.	sugestie
In timp ce *stai linistit*, *poti sesiza respiratia ta* si in acelasi timp poti *recunoaste* ca te afunzi din ce in ce mai adanc intr-o stare de relaxare. Asa se face...	sugestie probabila
Imediat cum mintea ta inconstienta este gata sa mearga mai adanc in transa, poti sa ridici degetul aratator. Bine. Stii, am cunoscut odata o *femeie* care-si lasa inconstientul sa identifice problemele care o deranjau. Din momentul in care si-a lasat inconstientul *sa identifice* problema, care era deja in *interiorul* ei, a inceput sa se simta din ce in ce mai linistita. Si pe masura ce-i permiti *imaginatiei* tale sa exploreze, confundandu-se cu propriile tale probleme, *mintea ta constienta e posibil sa se gandeasca la solutii, in timp ce inconstientul calculeaza implicatiile solutiilr gacite de mintea constienta; sau poate inconstientul va dezvolta cateva solutii, in timp ce mintea constienta se va intreba care ar fi rezultatele solutiilor gasite* .	metafora inteles inradacinat/ sugestie pentru cercetare interioara legatura dubla constient-inconstient
Si acum, lasa confortul si calmitatea sa iasa prin orice por al tau. Genereaza *pace sufleteasca, liniste si calm* in asa fel incat chiar si stresul interior sa se poata relaxa. Da posibilitatea ca stresul si *incordarea sa se piarda in fundal* si sa devina din ce in ce mai	sugestie

distantate, mai departe si mai departe...

Acum pentru o perioada am sa incetez sa vorbesc pentru ca tu sa poti experimenta un nivel mai adanc de relaxare, de care sa te bucuri cum crezi tu. (Lasati cam 90 de secunde).

Adancirea

(Numele clientului), vreau sa-ti imaginezi, doar sa-ti imaginezi, o scara, un lift sau o scara rulanta, ceva care coboara cate un etaj odata. Cand ai una dintre aceste in minte, da-mi de stire dand din cap... bine, asa se face.

Acum, vreau sa cobori pe scara sau pe orice altceva este in mintea ta, in jos de la zece la unu, linistit asa cum vrei tu, lasand experienta sa se adanceasca cu fiecare numar care scade, si vei sti cand ai ajuns la final; vei sti pentru ca vei trage aer adanc si confortabil in piept... Bine, asa se face.

TREZIREA

Dupa terapie clientul poate fi trezit cu urmatoarele: „Peste cateva momente ochii tai se vor deschide. Cand te vei trezi *vei uita sa-ti amintesti, sau iti vei aminti sa uiti* (legarea altrenativelor comparate/sugestie pentru amnezie) treaba importanta a inconstientului pe care ai facut-o azi. Curand, dar nu inca, iti vei deschide ochii. Te vei simti nemaipomenit, asa cum este cand te gandesti ca ai avut un somn placut. Intregul tau corp se va simti relaxat si revigorat. tot in ceea ce te priveste va fi confortabil si relaxat, mintea si corpul tau, foarte relaxate si confortabile. Si acum, respira de cateva ori reconfortant si energizant si lasa-te sa te trezesti in totalitate.”

INSTRUCTAJUL

In timp ce aceasta inductie este orientata aproape numai pe relaxarea corpului, intrebarile care ratifica transa ar trebui directionate in consecinta. De vreme ce sugestia pentru amnezie a fost data la final, poti intreba: „Ai vreo amintire constienta despre lucrurile inconstiente pe care le-ai avut in minte de la momentul in care ti-ai ridicat degetul?”

NOTA PENTRU PRACTICA

O perioada de liniste se lasa la sfarsitul inductiei. O „perioada fara cuvinte” este una din cele mai eficiente tehnici de adancire pe care le

cumoastem, si cu certitudine urmeaza legile chibzuintei: mai putin este mai mult, si cateodata lipsa cuvintelor poate fi foarte benefica. Pentru multi clienti, adancirea mai profunda nu este necesara.

Partea de adancire formala este foarte formalasi, in consecinta, le permite clientilor sa mearga mai adanc in modul ales de ei. Acest lucru este important pentru cei cu dureri sau fara mobilitate.

Sesizati ca nimic nu este luat de bun. Veti sti cand sunt gata sa mearga mai adanc deoarece vor face un semn cu degetul. Cand veti cere sa-si imagineze ceva, poti verifica prin solicitarea unui semn din cap sau oricare alt semn. Rareori e posibil sa nu semnalizeze. Daca se intampla asa, unii terapeuti repeta cererea. Totusi, noi credem ca acest lucru poate duce la o puternica lupta sau ii pot face pe clienti ca au esuat sau ca au inteles gresit. Asemenea situatii negative este mai bine sa le evitati prin simpla trecere mai departe, daca respunsul nu este asa cum va asteptati. Puteti aborda problema in timpul instructajului.

Aceasta inductie introduce pentru client o alta modalitate de comunicare in transa: semnul din deget. Pentru a fi eficace, clientii trebuie sa-si aseze mainile in poala, acolo unde le puteti vedea. Ce se intampla in momentul in care le cereti sa faca un semn cu degetul de la mana dreapta, iar ei fac semn cu degetul aratator stang? Inseamna ca clientul incearca din rasputeri sa coopereze. Daca in sesiunile urmatoare raspunsurile sunt tot incurcate, e poate mai bine sa folositi in loc datul din cap. Semnul din deget poate fi aplicat alta data la alte inductii.

Este normal pentru clienti sa uite o parte sau chiar tot din ceea ce le spuneti pe timpul transei. Totusi, poti invata acest procedeu cu sugestii pentru amnezie, asa ca in inductia prezentata. Erickson si altii credeau ca marea parte din rezolvarea de probleme intervine la nivel inconstient. Amnezia permite muncii inconstiente sa continue fara intrerupere de la mintea constienta. Alte feluri de a facilita amnezia vor fi prezentate in inductiile urmatoare.

CREAREA SAU RE-EXPERIMENTAREA UNEI SITUATII PLACUTE

Aceasta inductie, ca si inductiile Senzatiilor Percepute, este foarte economica. Poate parea ca este simpla, asa este, dar asta nu inseamna ca este usoara. Clinicienii care o folosesc de obicei au experinte anterioare in hipnoterapie si stiu deja si alte inductii. Oamenii antrenati in programarea neurolingvistica (Bandler&Grinder, 1982) cat si in hipnoza, deseori prefera acest tip de inductii pentru ca utilizeaza comportamentul curent, binevoitor al clientului. Acestea sunt inductiile alese de adeptii hipnoterapeuti Ericksonieni din Mexic (Perez, 1994; Robles, 1993), unde limba si cultura bogata pot creste experienta senzoriala a unei persoane.

Caparata cu psihoterapia conventionala, hipnoterapia intareaste legatura deoarece clientii trebuie sa aibe incredere in terapeut in timp ce acesta ii conduce prin etapele unei transe. Increderea si legatura sunt exprimate mai bine cu asemenea inductii ca cea care va urma, in care terapeutul observa de aproape clientii, linistind si conducand comportamentul lor. Legatura prin care terapeutul influenteaza schimbarea de comportament poate fi accelerata in inductiile „personale" ca aceasta, in care pare ca terapeutul si clientul danseaza impreuna.

Am descoperit ca acei clienti care nu-si inchid ochii au dificultati in a experimenta acest tip de inductii. In consecinta, dorim sa aflam mai multe despre inchiderea ochilor inainte de a incepe. Putem spune, de exemplu: „Fa lucrul asta pentru mine, te rog: Inchide-ti ochii pentru un minut sau doua... bine ... acum inchide ochii pana numar pana la zece... bine, cum ai simtit asta." Ii intrebam apoi daca nu vor sa tina ochii inchisi pe perioada sedintei de azi, motivand faptul ca astfel vor avea o experienta mai placuta (adanca) si mai completa. Majoritatea vor spune da, dar daca raspunsul este nu, de obicei apela la o alta inductie, cum ar fi „fixarea ochilor" sau „nu incerca prea mult". Daca lumea se simte stanjenita de inchiderea ochilor, atunci noi trebuie sa le respectam dorinta.

Inductia

In vreme ce stai intins si te simti relaxat si confortabil, vreau ca tu sa lasi ochii sa se inchida usor... asa... admitand faptul ca *te poti duce in interior foarte linistitit cu ochii inchisi*, acceseaza memoria, experientele trecute, sau alte evenimente importante, timpuri trecute in care te-ai simtit bine. Acum (numele clientului), as vrea sa tragi de doua ori adanc *aer proaspat in piept, si in momentul in care expiri a doua oara poti sa aluneci* mai adanc intr-o satisfacatoare si *placuta* stare de relaxare...	sugestie probabila sadire (activata) implicatie cuvant de legatura implicatie sadire (activata)
Acum (numele clientului), in urma cu cateva secunde cand am spus sa te gandesti la ceva *placut* din trecut poate ca deja stii la ce sa te gandesti, iar, daca e asa, poti inclina capul... (daca nu e miscat capul) si, daca nu apare ceva, atunci *te poti retrage si poti sa-ti imaginezi* ceva *placut* acum, orice vrei tu... Poti sa nu spui ce este si poti sa te bucuri doar tu, in interiorul tau... (daca tot nu si-a inclinat capul) si poate fi ceva placut, orice vrei tu. O data, *o persoana* care statea chiar acolo s-a gandit la o *baie calda*, iar altul s-a gandit la un *dus rece*, o plimbare in padure sau pe malul marii, si *cand ai acele senzatii placute acolo*,	sadire (activated) sugestie permisiva sadire (activata) metafora alaturarea opozitiilor implicare

poti sa inclini capul... asa... respira confortabil si relaxat, lasa lucrurile sa decurga firesc.

Acum, (numele clientului), in mintea ta, *acolo*, as vrea sa observi daca te afli *in interior* sau *in exterior*... daca este *zi* sau *noapte*, si poate ca stii aproximativ cat e ceasul... *ore* si *minute*, timpul cronologic, care nu e ca timpul transei... si daca e *lumina* sau *intuneric*... observand lucruri atat in *interior*, cat si in *exterior*...

limbaj disociativ

alaturarea opozitiilor

Simte temperatura pe pielea ta... si *observa* toate celelalte lucruri din jurul tau si observa culorile din jurul tau... si formele... si sunetele... sau linistea.

sugestii

Simte fiecare particica a trupului tau si miscarile, acolo, in acel loc, ... si *fii atent* la respiratia ta... hainele cu care esti imbracat... textura lor pe pielea ta... pe brate sau poate pe spate... sau poate in alta parte, si *sa-ti simti* respiratia... acolo unde esti, in acel loc placut, *bucurandu-te* si *apreciind* momentul...

Adancirea

(Numele clientului), printre toate aspectele diferite ale experientei tale placute, poate ca exista un lucru foarte viu si memorabil, poate o senzatie pe piele, poate un gand ca esti acolo si traiesti acea experienta, poate o culoare sau un parfum, o gura adanca de aer, sau altceva. Acum, intr-o clipa iti voi cere sa-ti imaginezi unul din acele lucruri placute, asa, si cand apare, sa-mi dai de stire inclinand capul... bine... si as vrea sa continui sa te gandesti la acel lucru placut, simte-l si experimenteaza-l, in timp ce numar de la 10 la unu cu voce tare, si pe masura ce acele numere scad, te poti imagina scufundandu-te din ce in ce mai mult in acea placuta senzatie... zece... noua...

TREZIREA

Dupa perioada de terapie, clientul poate fi trezit (vorbind putin mai tare) cu cuvintele: „Cand incep sa numar de la 1 la 5 vei incepe sa te simti mai vioi, si, pana cand vocea mea junge la 5, tu te vei trezi si te vei simti mai inviorat... unu... doi...”

INSTRUCTAJUL

Clientii sunt adesea fascinati de modul in care devin absorbiti de un exercitiu destul de simplu, in special de unul care este generat de propria lor experienta. Se poate intreba „Doriti sa imi spuneti ce situatie placuta v-ati imaginat?” Majoritatea clientilor vor fi nerabdatori sa dezvaluie asta. Apoi alimenteaza-le interesul sau fascinatia intrebandu-i despre calitatea experientei lor, de ex: „Spune-mi mai multe despre acea plimbare pe malul marii...” Este important sa ne concentram pe aspectul imaginal al acelei experiente introduse in adancire, deoarece acest lucru va clarifica atat transa, cat si o informatie valoroasa asupra capacitatii imaginative a clientului.

NOTE PENTRU PRACTICA

Aceasta inductie functioneaza cel mai bine cand e folosita cu pauze scurte si cu momente de tacere, care ofera timp clientului sa experimenteze sugestiile.

Sa se observe cum termenul „*placut*”, care a fost sadit mai devreme, este activat mai tarziu in timpul inductiei.

Ocazional, clientii devin incapabili sa-si imagineze ceva cand li se cere. Daca nu vedeti o inclinare a capului, incercati ceva de genul „O sa numar de la 10 la 1 si, pe masura ce aceste numere scad, iti poti imagina in ce fel vrei tu cum sa intri din ce in ce mai mult in transa.” Instructajul este vital in gasirea acelei metode care sa functioneze pentru client. Cu aceste informatii puteti adapta tipul de transa la nevoile particulare ale clientului. Noi luam in calcul aproape tot ceea ce ne spune clientul in timpul instructajului deoarece aceste reactii sunt cele mai valoroase in munca noastra. Fragmente, impresii ciudate, sau simple stari de uimire, toate pot deveni caramizile cu care sa se creeze terapia. Esenta terapiei consta in capacitatea de a converti sau de a reincadra ceva negativ („Daca viata iti da lamai, fa o limonada”). De exemplu, daca un client spune „Tot ce aveam in minte era ca am gura uscata si ca nu puteam sa inghit”, atunci, in sedinta urmatoare puteti sa-i spuneti „...si unii oameni cred ca e cel putin bizar ceea ce li se intampla – aproape de punctul absurdului – si ceea ce simt in corpul lor, poate ceva mai degraba diferit de ceea ce se asteapta sa fie, iar aceste reactii sunt perfect normale si naturale, ba chiar, uneori, oamenii devin absorbiti de aceste lucruri, aprofundand experienta lor, iar alta data ei acorda putin atentie momentului dinaintea celui in care descopera ceva din corpul lor care le atrage atentia...”

In aceasta inductie trebuie sa fii pregatit sa intri in ritm si sa conduci o intreaga gama de comportamente care pot aparea: schimbari in respiratie, miscatul in scaun, inrosirea obrajilor, miscarea ochilor, etc. Miscarea ochilor poate insemna durere sau o nepotrivire (sentimentul ca ceva nu se „potriveste”).

Clientul nu-si poate aminti acest moment scurt atunci cand este interogat in timpul instructajului, asa ca este recomandat sa se noteze mental momentul in care apare miscarea ochilor si ceea ce s-a spus in acel moment.

Este usor de inteles cum unii clienti cred ca poti sa le citesti gandurile cand ajungi sa intri pe aceeasi lungime de unda si sa conduci sedinta. De exemplu, clientul simte o miscare a ochilor, care este urmata de o schimbare pozitionala si un oftat lung. Iar raspunsul dvs ar trebui sa fie „... si cateodata in transa o persoana pote experimenta sentimente de suparare, sau poate un gand sau sentiment ciudat care pot conduce la schimbarea pozitiei – sau la schimbarea perspectivei – iar expirarea profunda poate sa ajute o persoana sa aprecieze confortul transei la un nivel mai profund..."

Ca si in inductia *„Crearea sau Reproducerea unei Scene Placute"*, clientii au impresia ca aceasta inductie este foarte personala, sugerand impresia ca terapeutul „danseaza" cu el. Ca si in inductia precedenta, tebuie sa fii pregatit sa intri in ritmul corespunzator si sa directionezi o varietate de comportamente non-verbale posibile.

Discutia dinaintea transei este folosita pentru a sadi exteriorul si interiorul, care sunt elementele centrale ale experientei inductiei. Putem intreba clientii „Cum e vremea afara acum?" sau „Temperatura dinauntrul acestei camere cum ti se pare?" sau chiar mai direct: „Astazi in inductie o sa te rog sa simti anumite lucruri in interior si in exterior. Multi oameni gasesc aceasta experienta foarte interesanta, ca fiind ceva in care sa fie absorbiti." Clientii sunt de asemenea pregatiti pentru a-si inchide pleoapele: „Intr-o clipa o sa te rog sa te uiti prin camera si sa observi anumite lucruri, si-apoi o sa te rog sa inchizi ochii pentru a reusi sa creezi un contrast intre cele doua experiente. Ce crezi?" Daca refuza, le spunem ca e in regula si ca putem incerca o alta metoda.

Inductia

(Numele clientului), te rog sa *observi* diferitele	sugestie
culori si modele *de aici*, *din* aceasta camera, cum un	alaturarea opozitiilor
lucru e foarte diferit de altul... formele... marimile...	
culorile... modelele... asa... *si,* dupa ce observi acele	cuvant de legatura
lucruri, poate *ti se va parea interesant sa inchizi ochii*	implicare
si sa simti contrastul dintre acele lucruri pe care le-ai	
gasit interesante... culorile... formele... marimile... si	
toate celelalte.	
(daca ochii clientului s-au inchis) Prin pleoape poti	
simti *luminozitatea* si *intunecimea* acestei camere... si	alaturarea opozitiilor
cu urechile poti auzi sunetele... si sunetul vocii mele...	

si sa observi cum fiecare sunet, in loc sa fie un element bulversant, *te poate ajuta sa fii mai aproape de sine pe masura ce aluneci inauntru*... si *nu mai exista absolut nimic pentru care sa faci ceva sau sa gandesti ceva in mod constient*, pe masura ce mergi din ce in ce mai mult inauntrul tau...

implicare

nestiind / nefacand nimic

Poti simti greutatea ta suportata de acel scaun... si piciorul tau pe podea. Poate *ca simti* acele lucruri in mod usor sau intens... si mai e textura scaunului, si poate ca piciorul tau *drept de jos* se simte intr-un fel, iar mana ta *stanga de sus* se simte altfel, sau poate ca piciorul tau *stang* de pe podea percepe interiorul pantofului tau intr-un anumit fel, diferit de ce simte mana ta *dreapta* acolo sus. Observa anumite lucruri, asa...

adevaruri (truisme)

alaturarea opozitiilor

Camasa (rochia, bluza, etc) iti atinge bratul, fie dreptul, fie stangul, exista locuri pe care *tesatura le atinge*... si alte locuri pe care nu le atinge... si poate ca *gulerul* acelei rochii *se simte* mai matasos sau mai aspru, acolo pe gat, decat in alte locuri unde *iti atinge pieptul* sau spatele... doar observa acest lucru si multe alte lucruri... la un picior, *simti calcaiul* in pantof, sau poate degetele, *partea stanga* versus *partea dreapta*, *partea de sus* a piciorului, *partea de jos* a piciorului... Alta data, *o persoana* isi ridica degetele de la picioare de fiecare data cand inhala aer, si *nu-mi amintesc* daca ridicatul degetelor sau inhalarea o ajutau sa intre mai adanc in transa.

adevaruri

alaturarea opozitiilor

metafora

amnezie

O alta persoana s-a gandit sa simta contrastul dintre inelul de la o mana si ceasul de la incheietura celeilalte maini. *Observand* aceste lucruri ajungem sa fim din ce in ce mai *absorbiti* in experienta completa, de lucruri din *exterior*... si mai ales din *interior* pentru ca *introspectia* este invariabil cel mai ciudat si mai interesant lucru...

metafora

sugestie

sadire (activata)

(pauza de cateva secunde)

Adancirea

Incep sa numar acum de la zece la unu, si, pe masura ce numar invers, o sa incep sa-ti spun o mica poveste numita „Cele Trei Lectii”. Pe masura ce numerele descresc, as vrea sa-ti imaginezi ca te scufunzi din ce in ce mai adanc intr-o stare confortabila si placuta de relaxare.

Zece... noua... o data, nu prea demult, era o tanara fata care traia intr-un alt stat. Nu-mi amintesc daca era Washington sau Georgia sau alt loc. Opt... sapte... ea auzise de o batrana inteleapta care traia in adancul padurilor si credea ca aceasta femeie o poate ajuta cu problema ei, asa ca s-a straduit foarte mult sa gaseasca drumul spre locuinta ei, si, cand l-a aflat, s-a indreptat catre casa ei. Sase... cinci... Era sfarsitul lui noiembrie si era rece. Putea sa-si vada aburii respiratiei, si cand a trecut peste un fir de apa rece ca gheata, s-a aplecat si a bagat mana in apa rece, rece. Intr-un final, undeva intr-un luminis a vazut casuta, apoi s-a apropiat si a batut la usa. Din interior a auzit o voce care a spus: „Poti intra”, si acest lucru a fost prima lectie predata. Patru... trei... era cald in casa si fata a privit imprejur la toate lucrurile de acolo... si pana la urma nu s-a mai putut abtine si a zis: „Vreau sa stiu tot ceea ce stiti si dvs ca sa pot rezolva problema mea” iar femeia inteleapta s-a uitat adanc in ochii ei si a zis: „vad ca deja stii tot ceea ce trebuie sa stii in afara de faptul ca inca nu stii ca stii toate aceste lucruri”, acesta fiind a doua lectie.

In sfarsit, cand se apropia momentul sa plece, fetita nu stia daca a trecut un minut sau o ora. S-a uitat in sus la femeia inteleapta care i-a zis: „Trebuie sa asculti foarte bine!”, acest moment fiind lectia a treia. Tanara femeie a plecat si acum stim ca totul s-a rezolvat foarte bine pentru ea... doi... unu...

TREZIREA

Clientul poate fi trezit numarand de la unu la cinci ca in inductia precedenta. Puteti sa incercati si o trezire mai alerta si mai permisiva, cum ar fi: „Cand vrei tu, poti sa te trezesti, si cand esti pregatit, poti deschide ochii.”

INSTRUCTAJUL

Intrebarile generale care se refera la sentimente, senzatii, ganduri si perceptii in timpul inductiei pot oferi informatii valoroase pentru viitoarele sedinte de terapie. De exemplu, un client poate spune „am simtit ca ma scufund mai mult in transa cand am simtit scaunul pe care stateam” sau „am iesit din transa o vreme cand ai mentionat de inel pentru ca acest lucru mi-a amintit de

divort”. In acest caz, ar trebui sa evitati sa mai mentionati prezenta inelelor in viitoarea sedinta. In ceea ce priveste experienta scufundarii corpului in scaun, in sedinta viitoare puteti sa incepeti cu urmatoarele: „Acum, (numele clientului), as vrea sa simti complet cum corpul tau este sustinut de acel scaun, scufundandu-te mai adanc in relaxare, si cand simti ca ai intrat suficient, poti sa-mi dai de veste luand o gura de aer proaspat”.

Acest tip de aprofundare foloseste intercalarea unei povesti cu numaratul invers. Poate fi vazuta ca o „dubla aprofundare” deoarece clientul devine absorbit in poveste in timp ce reactioneaza la o sugestie directa de adancire. Ne place sa intrebam „Cum se simt mainile tale?” Adesea, clientii pot descrie senzatii de amorteala sau furnicaturi intr-o mana, care poate sau nu sa fie mana pe care a scufundat-o fetita in apa rece. De mai multe ori am auzit clienti spunand: „In mintea mea am vazut fata (sau baiatul) scunfundandu-si mana dreapta in apa rece, dar eu am simtit mana stanga amortita, oare de ce?” Putem sa le raspundem in felul urmator: „Nu-i asa ca e interesant cand iti lasi inconstientul sa preia controlul?” In sesiunile urmatoare putem sa subliniem acest lucru spunand „... Si incepand de acum poti lasa acea amorteala sa-ti cuprinda mana dreapta...” sau, si mai permisiv: „... Ma intreb care mana va incepe acum sa simta amorteala, furnicaturile, sau alta senzatie ciudata...”

Stimularea unei asemenea uimiri si provocari in experimentarea fenomenului hipnotic de catre client merge departe catre validarea transei, lucru care devine un aliat puternic al procesului terapeutic.

Inainte de a incepe aceasta inductie, este de ajutor observarea tuturor detaliilor de imbracaminte si a accesoriilor clientului, notandu-se fiecare lucru in timpul inductiei. In privinta trezirii permisive, sa fiti pregatiti cu clientii care iau totul ad literam. Spunand unui client „Cat timp doresti tu” poate rezulta in faptul ca-si va tine ochii inchisi mai mult decat trebuie. Pana la urma, de ce sa intrerupa o experienta atat de placuta? Daca nici macar urmatorul moment de trezire nu are efect asupra clientului, eu (GG) incep, de obicei, sa lucrez la birou sau sa incep o alta activitate similara pana cand clientul isi revine in simtiri.

Puteti observa ca povestea „Cele Trei Lectii” este adaptata dupa povestea cu acelasi nume a lui Lee Wallas (1985). Folosim adesea aceasta poveste chiar si in terapia conversationala, deoarece incadreaza perfect rolul terapeutului si pe cel al pacientului. Mai mult, meta-mesajul sau este puternic si are relevanta: clientii gasesc resursele de care au nevoie in ei insisi.

Inconstientul clientilor poate sa accepte sau sa respinga aceasta metafora pe care o introducem timpuriu in hipnoterapie, indiferent de inductia folosita. Cel mai adesea, clientii gasesc aceasta metafora potrivita pentru propriile aptitudini si abilitati. Alteori, asteptam ca pacientii sa vina cu propriile metafore. Ei pot spune ceva specific, de genul: „Vreau sa-mi ridic lumea de pe umeri”, sau

fac o comparatie mai vaga, referindu-se la viata ca la o calatorie. Putem atunci sa incorporam aceste lucruri in inductie, in adancire sau in terapie.

Metafora combina abstractul si concretul intr-un mod care permite oamenilor sa mearga dinspre cunoscut si rational inspre necunoscut si simbolic. Siegelman (1990) vede un paradox aici: Abstractul este realizat prin concret, de ex: prin senzatii, si, cel mai adesea, prin modul vizual. Utilitatea metaforei pentru terapeuti consta in capacitatea de a uni tangibilul si inefabilul. Vivacitatea sa se conecteaza cu lumea experientelor senzitive. In mod corespunzator, prin metafora, suntem mai aproape de conectarea emotionala cu clientul. Dupa ani de zile de la terapie, unii clienti pot spune: „Stii, din cand in cand inca mai visez la acea femeie batrana din padure".

SETUL INVATARII TIMPURII

Milton Erickson era cunoscut pentru felul in care isi incepea sedinta printr-o inductie conversationala ajutat de un pix sau o ceasca de cafea luate de pe birou si, pur si simplu, vorbind despre acel obiect, trecand de la un gand la altul, inducea, astfel, transa printr-un monolog lung. Cateodata nascocea ganduri si memorii ale propriei lui vieti si le introducea in traseul hipnotic, si cel mai adesea descria tot felul de nazbatii de-ale copiilor lui cand erau mici. Erickson schimba in acest fel punctul de atractie spre propriile amintiri ale clientului despre mersul pentru prima data, inceperea scolii, si alte astfel de experiente.

Focusarea pe experientele timpurii este o metoda tipic ericksoniana si consta in folosirea experientelor universale in scopul atragerii atentiei si apoi crearea unei baze pe aceste comportamente obisnuite. Aceasta abordare este utila chiar si in cazul oamenilor care au putine amintiri despre copilarie. Multi dintre pacienti au crescut copii sau au trait in preajma lor si aceste experiente pot fi folosite in mod similar.

Urmatoarea inductie are o sfera mai larga decat multe dintre celelalte seturi de inductie de invatare timpurie si incearca sa cuprinda posibile experiente – reale sau imaginare – atat din copilarie, cat si din adolescenta. Am gasit ca „intinderea unei plase mai largi" ofera clientului o oportunitate mai mare de a privi in interior decat ii permite concentrarea doar pe primii ani de dezvoltare personala.

In discutiile pre-transa ne place sa insamantam concepte ca „a invata" sau „a rememora". Acest lucru se poate realiza metaforic, referindu-se la propria persoana, de exemplu, „Am invatat cu mult timp in urma ca este de o importanta imensa confortul in transa, asa ca poate vei dori sa te intinzi pe spate si sa inchizi ochii, sau sa faci altceva care sa te ajute sa te simti mai confortabil", sau folosind exemplul altei persoane: „Intr-o zi, o femeie a venit aici, s-a asezat acolo in

acelasi scaun, si foarte rapid a invatat ca-si putea aduce aminte lucruri la care nu se mai gandise de multi ani...” Am observat ca adesea clientii raspund mai bine la o abordare indirecta decat la o sugestie directa cum ar fi: „Astazi in transa vei invata fara indoiala ca iti poti aminti multe experiente dintr-o perioada timpurie a vietii tale.”

Intreaba clientul „Este in regula daca inducem transa astazi cu ajutorul amintirilor pe care le ai dintr-o perioada timpurie a vietii tale?” Clientii care resping aceasta pista vor da semne non-verbale in acest sens, inainte de a raspunde verbal. Pentru aceste cazuri, ar trebui sa aveti pregatita o inductie mai putin amenintatoare, poate o alta inductie conversationala in acest capitol. Majoritatea clientilor nu vor intelege la ce se refera „inducerea transei cu ajutorul amintirilor...” Le spunem pur si simplu: „Vei crede ca e foarte interesant si tot ce trebuie sa faci acum este sa te asezi in acel scaun si sa inchizi ochii sau poti doar sa te privesti la distanta, concentrandu-ti atentia pe orice iti doresti ... si sa-ti simti respiratia... si cum cele doua guri de aer proaspat incep sa-ti relaxeze mintea si trupul...”

Inductia

(numele clientului), oamenii experimenteaza *multe multe lucruri*, ganduri, memorii, lucruri pe care le-au vazut si le-au facut de-a lungul vietii... cuvinte spuse	truisme
de noi sau de altii... *si* pe masura ce mintea aluneca acum... stii ca nu exista nimic de facut, de gandit, si sa	cuvant de legatura
lasi cuvintele *sa alunece inauntru si in afara*, abia simtindu-le prezenta... asa...	alaturarea opozitiilor
Cineva a spus o data ca isi putea aminti ziua in care a fost adusa de la spital. Cu siguranta, varsta clientei era mult prea mica pentru a inregistra ceva, cu atat mai	metafora
putin de *a-si aminti* ceva... dar, dupa cum ii spuneam si ei, nu prea conteaza daca iti *amintesti* toata povestea sau doar o parte din ea, ceea ce conteaza este sa te lasi	insamantare (activata)
absorbit din ce in ce mai mult de experienta hipnotica, lasand-o sa se desfasoare de la sine...	sugestie
Poti ca ai in minte amintiri foarte proaspete si vii despre lucruri vesele care ti s-au intamplat, poate de cand erai foarte, *foarte tanar*, sau *adolescent*, *sau la orice varsta*... sau evenimente mai putin marcante, in care nu simteai nici bucurie prea mare, nici tristete pre amare, si orice experienta neplacuta sau disturbanta poate fi *transpusa in imaginea de fond*, spre deosebire	sugestie care acopera toate posibilitatile sugestie

de un zgomot intr-un hol... asa... Poate fi foarte *interesant* de experimentat, *de privit in interior*, ce apare... *si* poate ca iti va parea extrem de *ciudat sa vezi* ce apare... acolo... cum un lucru *conduce invariabil la altul*, de la sine...

implicare
ritmicitate
cuvant de legatura
directionare

Petrecerile de aniversare... vacantele.. lucruri pe care le-ai facut cu altii, multe, multe alte lucruri... lucruri pe care oamenii le fac impreuna... si locuri in care ai fost... si poate fi foarte placut si confortabil sa-ti lasi mintea *sa alunece in visare*, sau *sa viseze alunecand*.... din ce in ce mai adanc scufundata *intr-o amintire anume*... sau poate o amintire *a mai multor lucruri petrecute impreuna*.... sau *un singur moment*, *un fragment*, o culoare sau un miros, sau un *sentiment anume*, o *impresie generala*, sau *altceva* care vine si pleaca, sau ramane acolo...

legarea alternativelor

sugestie care acopera toate posibilitatile

O data, un *barbat* s-a gandit la scoala primara – cred ca a zis „scoala elementara” – bancile din primul rand, literele alfabetului deasupra tablei de scris... iar o *alta persoana* a zis o data ca isi putea aminti tabla, scaunele si multe alte lucruri din sala de clasa...

metafora

metafora

Acesti doi oameni inca mai auzeau in mintea lor „Cantecul Alfabetului” dar numai unul dintre ei si-a adus aminte cum colegii cantau acel cantecel despre rotile autobuzului care se invarteau, si se invarteau...

metafora

Cineva a mers in tabara intr-o vara... iar o alta a mers la un fel de pregatire religioasa... si amandoi spuneau ca inca mai vad trasaturile fetelor celorlalti copii...

Tot felul de experiente... imi aduc aminte cum *cineva* povestea ca avea 10 sau 12 ani, era in zilele fierbinti de vara, si-si petrecea timpul jucandu-se cu colectia de papusi... iar o alta persoana isi aducea aminte de cardurile de baseball... si alte astfel de lucruri pe care le faceau in acei ani timpurii.

metafora

O femeie a povestit o intamplare din trecut de cand era mica, crescuta in Nebraska – intr-o zi *lunga*, *fierbinte*, uscata de vara – isi aducea aminte foarte bine ca intr-o dupa-amiaza s-a iscat o ploicica *scurta* si *rece* si *a simtit ce simtea chiar in acele momente*,

metafora

alaturarea opozitiilor

adapostindu-se de ploaia *rece* si sprijinindu-se de zidul *cald* al cladirii... *absorbita* cu totul de acea experienta. Iar mai tarziu s-a trezit *scufundata* in mod asemanator in amintirea despre Pittsburgh Steelers. — sugestii

Un *barbat* pe nume Bru – care mergea *repede* cu o nuia – dar in mintea lui nu era *incet*, s-a pierdut cu totul *in* mintea lui si *acolo* in corpul lui in timp ce canta la pianul Marthei Vineyard cantece lungi si incete. — metafora; alaturarea opozitiilor

Fiind baiat, Toivo inota in apele reci, reci ale Lacului Superior si ale Lacului Michigan, si atunci.... prin ochii copilului... privea la spectaculoasele culori ale gradinii de flori a tatalui sau. *Pierdut adanc in ganduri*, el a raspuns „Multumesc foarte mult" desi nimeni nu a scos un cuvant. — metafora; sugestie

David isi aducea minte ca, fiind baiat, dormea pe un brat, in timp ce celelalalt brat era asezat pe pisica lui, Binkie, iar cand s-a trezit *acel* brat era inca adormit... spre deosebire de ce spunea *Kenneth*, care era asezat pe podeaua Scolii Walker, stand acolo mult timp cu picioarele incrucisate, iar unul din *acele* picioare, sau amandoua, a adormit adanc... — metafora; disociere; metafora

Adu-ti aminte prima data cand ai gustat... ceva... dulce... sau sarat... *O persoana*, Janelle, isi aducea aminte acolo sus in Peninsula de Sus a Michigan-ului, unde ajunsese sa aprecieze Chapstick-ul inaintea rujului („lipstick" in engleza), si parea sa fie abia ieri, la targul de judet, experienta mancatului de alune atunci cand abia avea cativa dinti... si acum cand are mai multi dinti simte inca gustul... acel gust... de atunci... — metafora

Alti doi oameni – se intampla demult, tare demult, iar amintirea este foarte stearsa si cetoasa –se numeau *Clark* si *Tiffany*, iar el ii povestea ei intr-o seara cum vor creste ei si cum se vor muta din Connecticut in Vermont si in New Hampshire, si apoi *mutandu-se iar in alt stat*, iar Clark *visa* mereu, doar *visa* ca se facea mare si se inrola in Aviatia Americana, pe cand Tiffany avea fantezii despre Atena din Grecia... — metafora; sugestie; limbaj hipnotic

Invatarea scrisului si a cititului se impleteste cu alte

experiente... din urma... vorbind, facand, traind momente din copilarie... animale sau persoanje din anumite carti cu imagini... O *femeie*, o data – cred ca era Pam din Glenn Street – a spus ca-sia ducea minte de o persoana care ii citea... incet si convingator... si-si mai aducea aminte cum incepuse sa citeasca chiar ea... si chiar mai tarziu cand cititul a devenit mai usor... pana in timpul prezent... cand cuvantul „*badaran*" ii evoca amintiri cu batranul Dan... Pam zicea ca poate fi foarte placut sa fii implicat intr-o discutie despre nimic pentru ca uiti situatiile specifice, dar iti aduci aminte *sentimentul de bine pe care-l aveai...*	metafora sugestie

Adancirea

(Numele clientului), pot doar sa-mi imaginez sau sa ma intreb ce lucruri diferite ai experimentat azi aici. Poate ca exista unul sau doua lucruri care sunt marcante pentru tine, orice... As vrea sa-ti imaginezi, doar sa-ti imaginezi unul din acele lucruri pe care le-ai trait astazi si cand ajungi sa-l simti sa-mi dai de stire inclinand capul... bine... si as vrea acum sa te lasi cuprins din ce in ce mai mult de acel sentiment, atat timp ct doresti tu, si cand simti ca te-ai scufundat suficient de mult in acel sentiment, sa-mi dai de stire inclinand capul inca o data.

TREZIREA

Conform terapiei, clientul poate fi trezit in felul urmator: „Intr-o clipa o sa-ti cer sa te intorci la starea ta de veghe. Inainte de asta, as vrea sa recunosc cat de bine te-ai comportat azi aici intrand in transa doar prin rememorarea unor evenimente din trecutul tau. In cateva clipe o sa te rog sa impartasesti un fragment, oricare, din experienta ta, stiind ca e firesc sa uiti anumite lucruri. Poti sa-ti deschizi ochii acum si sa te trezesti."

INSTRUCTAJUL

Clientii ne fac munca mai usoara oferindu-ne „chiftelute de aur". Instructajul poate scoate la iveala fortze si talente de mult uitate, sau perspective noi ale unor probleme vechi. Cel putin, aceasta inductie ofera terapeutului resurse imaginale generate in timpul adancirii. Sa spunem ca pacientul raporteaza o imagine marcanta de genul „un apus de soare pe plaja", imagine care este foarte puternica si foarte relaxanta. Pe viitor, in urmatoarele sedinte de

terapie, putem sa trecem prin aceasta scurtatura si sa inducem transa folosindune de puterea acelei imgini.

NOTE PENTRU PRACTICA

Pe masura ce se desfasoara inductia, un set de invatare timpurie poate sa fie usor adaptat la particularitatile clientului sau la o regiune specifica. Ar fi bine sa includeti o gama larga de experiente obisnuite si de sugestii, metafore, si fenomene hipnotice. Poti fi tentat sa oferi o anumita specificitate lucrarii tale. Totusi, ar trebui sa permiti clientului sa completeze cu detalii oricand doreste. De exemplu, in loc sa spuna „Toamna, iti poti imagina in mintea ta frunzele rosii si galbene care zboara in vazduhul albastrui", putem spune „Iti poti imagina... toamna... culoarea frunzelor... si cerul..." Prea multe detalii specifice restrang intensitatea experientei clientului. Va avea o anumita dificultate in a-si imagina acel lucru, iar o asemenea intrerupere poate sa ajute in procesul transei. Pe de alta parte, clientii cred adesea ca o sugestie generala si permisiva le stimuleaza imaginatia si se pot intoarce spre ei insisi mai usor. Pauzele ample ajuta clientii in readucerea in memorie a experientelor placute.

Cateodata o amintire placuta poate fi una trista. Una din (SB) clientele mele a adus la suprafata o amintire placuta si atunci, amintindu-i-se de sotul ei decedat, a inceput sa planga. O asemenea reactie poate aparea oricand in timpul transei, in special cand se lucreaza cu amintirile.

Clientii pot descoperi o amintire si o pot simti, neindoios, foarte reala. In mod corespunzator, terapeutii ar tebui sa discute despre validitatea acelor amintiri si daca ele sunt sau nu distorsiuni ale realitatii sau fantezii. Clientilor ar trebui sa li se aminteasca scopul hipnoterapiei. Daca scopul nu are nimic de-a face cu un fapt din trecut, precum un abuz, continuarea pe aceeasi tema poate incuraja o directie neproductiva in terapie. Terapeutii ar trebui sa fie precauti in conectarea cu „amintiri recuperate" ale clientului. Practicienii ar trebui sa cunoasca ghidul „Societatii Americane de Hipnoza Clinica" (1995). Riscurile implicate de influentarea nepotrivita a amintirilor pot fi minimizate atunci cand sunt luate in calcul in mod corespunzator.

Pot aparea multe alte probleme in cursul transei. Pacientii cu PTSD (post-traumatic stress disorder), obisnuiti cu hiper-reactii musculare cronice, vor experimenta ganduri suparatoare in timpul hipnozei, ba chiar in cursul etapei de relaxare progresiva. Evident, trezirea diminuata si scaderea nivelului de tensiune trimite mesaje de neputinta si neintegrare creierului, acest lucru rezultand in sentimente suparatoare (Horevitz, 1986). Unii clienti cu personalitate alterata sau cu traume pot experimenta sentimente de teroare in timpul transei, nu neaparat din cauza amintirilor evocate, ci din nevoia de a se proteja de eventualele

intruziuni. Cu alte cuvinte, hipnoza – si terapeutul – reprezinta o amenintare. Pentru alti clienti, experienta hipnotica poate reprezenta pierderea unui obiect. Pe masura ce sunt absorbiti de propriile lor experiente interioare, devin infricosati de pierderea conexiunii cu terapeutul si cu lumea reala. In aceste situatii, Horevitz (1986) recomanda inlocuirea metodelor concrete cu o focusare pe activitatea mentala – relaxarea progresiva a muschilor, autorelaxarea, sau biofeedback-ul – sau folosirea foarte lenta, cu intelepciune, a hipnozei. In mod clar, cu anumiti clienti, este intelept sa nu se foloseasca deloc hipnoza.

INDUCTIA INTERSPERSALA

Inductiile de pana acum din aceasta carte au fost mai degraba directe, create pentru clienti care opun putina rezistenta, sau deloc. Cu inductia interspersala incepem sa ne aventuram in inductii din ce in ce mai elaborate, create sa infrunte clientii rezistenti si cu probleme cronice. In cazurile clinice dure, avem adesea nevoie sa incercam altceva decat o inductie conversationala. Doua alte metode puternice in arsenalul „ceva diferit” sunt: inductia cu inteles implicit si inductia interspersala. Prima metoda va fi tratata mai pe larg in capitolul urmator. Finalizam acest capitol cu un exemplu de inductie interspersala, o tehnica foarte versatila si usor adaptabila la alte tipuri de inductie.

Am perfectionat aceasta metoda in timpul terapiei cu un pacient pe nume Tim. Copilaria lui Tim n-a fost plina de evenimente, dar la 18 ani, pe cand era soldat in Vietnam, o luase razna si incepuse sa ucida cativa civili nevinovati. Ca urmare, chipurile celor omorati l-au bantuit in fiecare noapte de atunci. Tim arata mult mai batran decat era, la cei 50 ani ai sai, iar imaginea sa generala era cea a unui om vinovat si rusinat de ceea ce facuse. In acelasi timp, limbajul sau era plin de cuvinte ca: *datorie, loialitate, onoare*, si *respect* pentru Statele Unite si steagul sau.

Problema cu care se confrunta el era durerea de spate si de la articulatii din cauza artritei. Tim avea o intreaga lista de medicamente pe care le lua pentru durere, depresie, hipertensiune, si probleme cardiace si pulmonare. O convorbire separata cu sotia lui ne-a dezvaluit ca pacientul era foarte preocupat de medicatia lui. Respecta cu sfintenie ordinele date de doctorii sai si isi alinia toate cutiutele pe dulapul din bucatarie. Mai mult, pastra pastilele mamei sale decedate in cutii din garaj. „Avea o mie de sticlute de pastile intr-o singura cutie”, spunea sotia lui.

Tim a evitat tratamentul psihiatric pana acum, dar era interesat de hipnoterapie pentru tratarea durerii. A refuzat sa vorbeasca despre misiunile sale militare. Insa a recunoscut ca strategia actuala de tratament nu dadea rezultate si

avea nevoie sa incerce ceva diferit. Din moment ce nu a reactionat la inductia conversationala, am incercat si metoda interspersala pe un subiect drag lui: pastilele. Intr-o incercare de a ne conecta la vederile sale rigide, am inceput cu urmatoarea sugestie interspersala: „Poti s-o faci, Tim", aceasta fiind una din valorile sale cu care se mandrea. De observat ca am spus „Fa-o diferit" in sugestia interspersala pentru ca acesta a fost felul in care a spus-o el inainte, in timpul discutiei pre-transa. Conceptul „facand lucruri in mod diferit" a fost insamantat in discutia dinaintea transei despre diferitele rute catre spital, diferitele locuri de parcare disponibile. Folosim inductia interspersala inca o data in faza adancirii, faza numita „Copacul de Artar".

Inductia

Intr-o zi am vazut o femeie pe nume Melody, care avea o problema destul de interesanta. „Trebuie sa-mi iau medicamentele *diferit*" isi descria ea problema. Lua o anumita medicatie – nu mai stiu care – si timp de cateva saptamani Melody isi administra pastilele in felul urmator: o pastila de trei ori pe zi impreuna cu mancarea. Lua o pastila cu lapte si biscuiti la ora 8 dimineata, una la 12, una la 4 dupa-amiaza. N-am inteles niciodata de ce era atat de important pentru ea sa-si ia pastilele in mod diferit, dar nu e treaba mea asta, deoarece meseria mea era sa ajut oamenii in orice fel de problema.

(Sa faci ceea ce este *onorabil* este important, *si tu poti sa o faci in mod diferit*, Tim, si iti *poti* relaxa atat mintea cat si trupul).

Dupa cum stii deja, multi oameni care au venit la noi au incercat multe lucruri, si cateodata terapia acesta reprezinta ultima sansa. Clientii au incercat deja toate solutiile rezonabile, dar tot nu au ajuns *de aici, acolo*. In cazul lui Melody, ea a incercat sa ia cate o jumatate de pastila la ora 8, inca o jumatate la ora 10, o alta jumatate la ora 12, inca una la ora 14, alta la ora 16, alta la ora 18, si inca o jumatate la ora 20. A incercat chiar sa ia cate o jumatate la ora 9, la 11, la 13, la 15, la 17, si la 19, si chiar a incercat sa ia cate o jumatate de pastila la cate o jumatate de ora de 6 ori pe zi, ba chiar si cate un sfert de pastila de 12 ori pe zi atat la ora, cat si la jumatate de ora. S-a gandit chiar sa ia cate o optime de pastila la fiecare ora, dar nu i-a convenit ideea ca trebuie sa se trezeasca noaptea zicand „Nici macar in St. Cloud, Minnesota, nu se serveste lapte cu biscuiti noaptea tarziu *niciodata*", ajungand sa-si faca griji in privinta faptului ca pastilele nu mai aveau efect terapeutic.

(*Respectul* este important pentru un barbat, Tim, si *tu poti s-o faci diferit*, si iti *poti* relaxa atat mintea, cat si trupul).

In cele din urma, Melody si cu mine am inceput sa discutam despre *alte modalitati de a ajunge de-aici, acolo*. Venea cu tot felul de idei, iar eu ma

minunam cat de creativa era. Spunea ca folosea cutite diferite cand taia pastilele pe suprafete diferite. Avea 15 cutite diferite acasa si 2 placi de taiat diferite. Dar curand a constatat ca aproape orice suprafata din casa ei putea fi folosita la taiat pastilele. Compania farmaceutica convenise cu ea s-i imprime numele pe pastile si numarul 23. Melody putea atunci sa taie pastila pe litera „e" si alta pastila pe cifra 2, ulterior venindu-i in minte o gramada de alte modalitati de a taia pastilele.

(Toti recunosc nevoia de *a-ti face datoria*, si *tu poti s-o faci diferit*, Tim, si iti *poti* relaxa mintea si trupul).

Putea sa-si taie acele pastile in momente diferite din timpul zilei, sau putea sa o puna pe mama ei sa-i taie pastilele. Putea sa ia o doza in baie, si o doza in camera de zi si o alta in timp ce conducea spre servici. In loc de lapte si biscuiti, putea sa ia suc si putea sa-si invite prietenii la ea in timp ce-si lua doza, sau poate in timp ce asculta un disc de vinil de-al tatalui sau. „Puteam chiar sa ma gandesc la lucruri diferite in timp ce luam doza", spunea Melody, si in acel moment era clar, si pentru mine, si pentru ea, ca exista *o infinitate de posibilitati de a ajunge de aici, acolo*.

Adancirea

Tim, poti sa te lasi cuprins de aceasta experienta pe masura ce-ti spun o mica poveste, numita „Copacul Artar". Ne putem gandi la copaci in experienta noastra, poate la un copac singuratic, sau la un copac printe alti copaci, poate intr-o padure vasta, nu stiu, si pana la urma, copacii sunt doar copaci, nu situ de ce oamenii fac atata tevatura pe tema asta, ca in cazul stejarului atotputernic... (*poti sa intri si mai adanc*). Intr-un anumit moment, nu foarte indepartat, era o toamna furtunoasa in padure, o padure de artari comuni, unde croncaneau ciorile deasupra, iar veveritele topaiau din copac in copac.

Semintele din artar sareau din pastai (*poti sa mergi si mai adanc*), si, ca majoritatea semintelor, marea lor majoritate nu prindeau rod, ci erau mancate sau se descompuneau pe pamantul padurii. Dar o data, o samanta a aterizat pe un butuc batran (*poti sa mergi mai adanc*) si a ramas acolo, si a fost in cele din urma acoperita de zapada, si a zacut acolo, neobservata de caprioare sau de iepuri.

Venise primavara si samanta tot acolo era. Mustea de umezeala si deodata a pocnit si a inmugurit, cu radacinile infipte in acel butuc batran si umed. Si incet a inceput sa creasca un rasad cu crengute sfrijite si cu frunzulite verzui care se

intindeau catre soare. Si a continuat sa creasca, si anii treceau, (poti sa intri si mai adanc) iar pamantul bogat si fertil a permis sa supravietuiasca secetei, si e ciudat cum animalele nu au incercat niciodata sa-l manance, iar de doua ori padurea a ars, insa o ploaie binefacatoare a aparut din senin si l-a salvat in ultima clipa.

In timpul toamnei, frunzele copacelului deja matur au devenit galben-oranj si apoi s-au transformat in rosu intens. Iarna, copacelul de artar dormea, ca toti ceilalti copaci, la fel ca insectele care hibernau in butuci si scorburi din pamant, odihnindu-se iarna. Pasarile traiau in varful copacilor (poti sa de adancesti si mai mult) iar iarna a continuat. Intr-o zi, greutatea imensa a zapezii a facut ca o creanga mare sa se rupa. Sunetul ascutit a rasunat in toata padurea. Dar, apoi, a venit primavara si frunzele au inmugurit din nou iar seva curgea din nou prin crengile copacului. Albine si insecte si pasari reveneau la viata in jurul copacelului iar animalele alergau dedesubt.

Intr-o zi de vara, un manunchi de fulgere au lovit copacul care s-a rupt aproape de varf, dar anotimpul a continuat, iar copacul a continuat sa faca seminte, iar radacinile s-au infipt *din ce in ce mai adanc in pamant*, radacinile s-au intrepatruns cu alte radacini, *adanc* sub pamant.

TREZIREA

Tim a fost trezit rapid pentru a facilita amnezia: „Te poti trezi acum, Tim!” Cateodata oamenii cu dureri sunt distrasi de disconfortul lor si intampina greutati in a-si pastra linistea in timpul transei. Totusi, Tim parea sa fie complet adancit in transa, si afisa masca faciala specifica, foarte putina tendinta de a inghiti, si miscari putine in timp ce statea pe scaunul sau.

INSTRUCTAJUL

Cand a fost intrebat ce simtea a zis „Nu simteam nimic, dar nici nu-mi aduc aminte nimic”. Reactia sa a fost pozitiva la distorsiunea timpului si amorteala din maini si picioare, precum si la amnezie. „Nu simt prea multe dureri acum”, a adaugat. A fost incurajat pentru reactia lui pozitiva, si a afisat dorinta de a continua si data viitoare.

NOTE PENTRU PRACTICA

Dupa raspunsul initial bun al lui Tim, el si-a anulat doua programari la rand si, in cele din urma, i s-a pierdut urma. Cand acest lcuru se intampla ne

intrebam mereu: „Oare eu (GG) n-am dat suficienta atentie problemelor de control?” „Ce-am facut gresit?” „Oare s-a speriat de interesul meu pentru boala lui de PTSD?” In mod clar, urmatorul pas ar fi fost sa il recomand unor specialisti in PTSD de la clinica. Vizionand o caseta video de la sedinta sau discutand cazul intr-o sedinta a echipei de specialisti poate sa fie util uneori. Totusi, ca toti terapeutii, avem cazuri cand doar ne putem intreba ce a mers prost.

Partea buna a cazului lui Tim a fost ca am invatat importanta folosirii tipului de obsesie a clientului ca dispozitiv de inducere a transei. De atunci, am indus transa folosind cai asemanatoare, cum ar fi curatatul casei, crearea unei impresii bune, sau „iesirea in evidenta”. De observat ca inductia de mai sus folosea doar o singura sugestie in transa, care se repeta dupa fiecare interspersie. Ruta inductiei, sau metodele de captare a atentiei lui Tim, o reprezenta prezenta pastilelor. In crearea propriilor inductii pentru clientii care nu raspund unei inductii conversationale, sugeram sa acordati atentie aspectelor tacite ale expunerii lor. Interesul exagerat al clientului pentru ceva nonproblematic poate fi lipsit de puterea de care e nevoie pentru a capta atentia. In schimb, recomandam cautarea unui element repetitiv si care mentine starea de moment existenta.

Noi utilizam des metoda „Pastilelor” si pe cea a „Copacului de Artar” fara partea interspersala a intaririi ego-ului (a incurajarii). In anumite cazuri, inductia interspersala este o metoda mai versatila decat metoda intelesului implicit, care cere mai multa pregatire dinainte si mai multe informatii. Un avantaj al metodei inteleseului implicit (la fel ca truismele, legatura alternativelor comparate si alte tehnici hipnotice) este acela ca o puteti folosi in terapia conversationala standard, in timp ce inductia interspersala cere transa. Sugestiile interspersale pot fi inserate in orice moment intr-o inductie sau poveste. O buna regula in legatura cu inductia interspersala este aceea de a o mentine simpla. Decat sa combinati sugestiile, este mai bine sa ramaneti la una singura (puteti merge mai adanc), a carui influenta deriva din reptetitie si din schimburile vocale. Nu vrem sa se exagereze. La fel ca in cazul utilizarii si in al altor concepte, „mai putin inseamna mai mult”. Anumiti practicieni folosesc inductia interspersala *nu* ca un non-sequitur in cadrul povestii, ci, ma degraba, ca un fragment firesc din cadrul povestii, subtil subliniata de o pauza si un schimb vocal. Pentru mai multe informatii despre inductia interspersala, vezi lucrarile complete ale lui Erickson (Rossi, 1980).

Ii lasam pe clienti sa stie dinainte ca le vom spune o poveste intercalata cu sugestii. Aceasta informatie nu diminueaza eficienta acestei tehnici foarte puternice. De fapt, poate deveni mai eficient pentru ca respectati dreptul clientului de a sti – chiar si in termeni generali – ce-l asteapta in timpul sedintei.

Capitolul 3

Inductiile cu inteles implicit

DRUMUL

Aceasta inductie a aparut din discutiile cu unul din stagiarii nostri a carui clienta vroia sa experimenteze transa dar avea anumite retineri in privinta asta. Clienta avusese o experienta negativa cu cativa ani mai devreme cand terapeutul ei a incercat – fara succes – sa induca transa cu o inductie numita „ochii rotiti". Clienta a spus ca aceasta metoda era intruziva si exagerat de directa. Nu numai ca nu a reusit sa intre in transa, dar nici nu s-a mai dus la a doua sedinta.

Clienta a descris ca a experimentat aparitia transei in timp ce conducea masina, ca un fel de „pierdere de sine". In acelasi timp, ea a raspuns pozitiv la urmatoarea inductie, in masura in care avem clienti care au apreciat o inductie care scotea in evidenta evenimentele zilnice, comune. Asemenea experiente se incorporeaza singure metodei intelesului implicit.

Curand am inteles ca, pe langa transa indusa prompt, inductiile cu inteles implicit au avut aceleasi rezultate bune pe care le-a avut intarirea ego-ului (incurajarea). Hartland (1971) credea in ideea ca cei mai multi dintre clientii sai nu vor renunta la simptome pana nu devin suficient de puternici pentru a face asta. A comparat pacientii cu probleme mintale cu cei care aveau debilitate mintala si care trebuiau sa treaca printr-o operatie chirugicala. Pentru a le fi bine dupa operatie, era necesar sa fie intariti prin odihna si nutritie corespunzatoare inainte de interventia chirugicala. „Pregatirea clientilor" de timpuriu ii va ajuta sa reactioneze pozitiv ulterior in interventiile hipnoterapeutice.

Abordarile autoritare ale metodei de intarire a ego-ului (incurajarea) implica sugestii repetate si directe in transa, precum „*Poti* fi puternic", sau „*Poti*

sa invingi aceasta problema". O asemenea abordare poate fi utila in cazul clientilor care cer o indrumare suplimentara, dar cei mai multi dintre clienti recunosc un mai mare beneficiu din abordarea indirecta, mai respectuoasa. Acest tip de abordare presupune ca pacientii detin o abilitate intrinseca de a-si rezolva problemele si cauta un sprijin din partea terapeutului care foloseste metafora si povestea pentru a accesa inconstientul pacientului si pentru a ajunge „sub radar". Inevitabil, clientii isi insusesc metafora, sau meta-mesajul.

Multi dintre cei care au folosit aceasta inductie, au inceput prin aplicarea metodei „insamantarii" in timpul discutiilor pre-inductie. Ei pot, de exemplu, sa mentioneze faptul ca au *observat* ceva in ziarul de dimineata, sau stirile de seara, sau pe autostrada ieri. In acest fel, ideea de „*observatie*" este activata mai tarziu cand isi face aparitia in inductie. *„A observa*" si „*a aprecia*", doua cuvinte cheie care trebuie utilizate cu toti clientii, sunt legate implacabil de aceasta inductie, si de altele.

Veti observa cuvantul „*umplutura*" in coloana dreapta. De ce umplutura? Pentru ca orice inductie sau poveste terapeutica are nevoie de material plictisitor sau fara sens pentru a-l distrage pe pacient din starea constienta. Adesea, inductiile sau povestirile devin prea elaborate sau didactice. Astfel, trebuie urmata legea chibzuintei: Mai putin inseamna mai mult. Sugestiile de genul celor cu infloriturі pot ajuta in eficientizarea inductiei hipnotice.

Inductia

Toata lumea stie cum e sa conduci pe autostrada, simtind caldura soarelui intrand pe geam intr-o zi friguroasa, sau intr-o zi fierbinte, *simtind o briza proaspata* cand cobori usor geamul portierei. *Soarele cald*, *o briza rece*, sau *ritmul traficului* – toate astea sunt senzatii in care oamenii se simt intr-un fel *atrasi*, sau intr-un alt fel *scufundati*, dand atentie unui singur lucru, sau nici unui lucru in mod special, sau poate ca permit mintii lor sa zboare pur si simplu...	*truism* *experiente naturalistice de transa* *legatura alternativelor comparate*
Accelerezi sau *incetinesti*, si cateodata aluneci pana te opresti in dreptul *acelei* lumini, aproape fara sa gandesti, si alta data apesi frana tare in mod voit pentru a iesi rapid de pe sosea. Este interesant cum *incetinesti* la 30 km/ora in apropierea unei scoli, si cateva momente mai tarziu accelerezi la maximum pe autostrada. Oamenii din afara orasului conduc	*alaturarea opozitiilor* *limbaj disociativ* *sugestie*

enervant de incet, iar tinerii... stim cu totii cum pot conduce. Un om zicea o data ca *avea nevoie de frane noi* o data pe an, si altul zicea ca pedala lui de frana *arata noua* chiar si dupa ani de zile de condus. Chiar daca vorbim de un *picior greu* sau de *unul usor*, *amandoua* picioarele par sa functioneze *singure*, *independent de noi*, *avand propria lor autonomie*, sau aproape *detasate* de corpul soferului, oricat de ciudat ar parea. Ba chiar discutia despre toate aceste lucruri poate sa faca parte *din incetinire*.

umplutura

alaturarea opozitiilor

limbaj disociativ

Este interesant de *observat* cum, de multe ori, o persoana ajunge in acea masina, se asaza la volan, porneste motorul, si incepe sa conduca pe autostrada, asa cum alti oameni umbla de colo, colo. Mainile tale – si picioarele – executa aceste miscari fara nici un efort, *fara macar sa gandeasca*, si mintea ta pare cateodata sa se piarda in muzica, in peisaj, sau in orice alte lucruri pe care le *observi* si pe care ajungi sa-l *apreciezi* pe drum.

sugestie

insamantare (activata)

involuntariat

Timpul pare sa se *accelereze*, sau sa *incetineasca*, sau poate ca in spatele volanului pur si simplu *nu esti constient de trecerea timpului*. Pe ceasul masinii sau pe ceasul de la mana, *un minut* pare sa fie *o ora*, iar *o ora* pare sa fie *un minut*, dar *nu prea conteaza*, pentru ca tot ce trebuie sa faci este sa stai in spatele volanului. Am cunoscut *o femeie* al carei picior stang adormea tot timpul, si o alta care a invatat sa numere gurile de aer pe care le lua in timp ce statea si astepta cu masina sa se schimbe culoarea semaforului.

insamantare

legatura alternativelor comparate

distorsiunea timpului

metafora

Cineva spunea ca, o data ce a ajuns *sa observe* aceste lucruri, a ajuns *sa aprecieze* orice lucru, chiar daca timpul trecea *repede* sau *incet*, chiar daca avea senzatii *de greutate* sau *de usurinta* in extremitatile ei, sau in alta parte a corpului. *Observatia* si *aprecierea* apareau impreuna, la fel ca atunci cand esti pe sosea si vezi un *tractor* sau un *tir*, sau *un sir* de masini pe langa *un alt* sir de masini, sau *doua cauciucuri* pe o parte a masinii echilibrate *de alte doua* cauciucuri pe partea cealalta a masinii, sau un semnal de intoarcere pentru *ambele directii*, sau o persoana care conduce si *una* pe

insamantare (activata)

alaturarea opozitiilor

insamantare (activata)

locul din dreapta, sau poate *doua* persoane in fata si *doua* in spate. *metafora*

O *femeie* – cred ca era Judy din Neptune City, New Jersey – a spus o data ca *a invatat multe* in timp ce astepta la semafor sa se schimbe culoarea, si uitandu-se in oglinda retrovizoare. I s-a parut foarte *ciudat* sa observe in oglinda retrovizoare ca femeia care se afla *metafora* in masina din spatele ei murmura versurile melodiei pe care o auzea la radio, aceeasi pe care o auzea si Judy, *limbaj hipnotic* si acelasi lucru facea si barbatul celei de-a doua masini din spatele ei. Ba chiar, timp de cateva zile, a continuat *sa se mire* de ceea ce vazuse. Alta data, intr-o dimineata foarte rece a *observat* ca teava de esapament a masinii sale dansa si se zbenguia in aer, si la fel faceau si celelalte tevi de esapament de la alte masini. *limbaj hipnotic* Se gandea „Ce *interesant*! Sunt oare singura care observa aceste lucruri?” *insamantare (activata)*

Era o *soferita foarte constiincioasa si atenta*, statea tot timpul pe banda de mers, lucru care nu poate fi *limbaj hipnotic* spus despre toti participantii la trafic. *Uitandu-se la masina dinainte* – sau la cea din urma – a invatat sa aprecieze daca acele masini se intorc la dreapta sau la *umplutura* stanga cu mult inainte ca soferul sa semnalizeze. Se intreba ce s-a intamplat de i s-a permis sa prevada toate acele lucruri cu acuratete de aproape 100%. *Era oare pentru ca* soferii au incetinit aproape imperceptibil, sau pentru ca s-au indreptat atat de usor spre stanga sau dreapta inainte de a face miscarea *umplutura* propriu-zisa? Ea tot nu stia sigur, dar continua sa *observe* si sa studieze multe alte fenomene interesante de pe drum.

Intr-o zi, asteptand sa se schimbe culoarea, mintea *insamantare* ei *ratacea* si se *intreba* ce face prietena ei din Iowa *(activata)* care se lauda cu abilitatea ei de a porni masina intr-o zi friguroasa, iar ea ii raspundea prietenei ei cu faptul ca stia sa isi pastreze *masina racoroasa* pe un soare *limbaj hipnotic* *fierbinte* de Arizona. Intr-o vara, isi conducea masina *inspre* Iowa, cautand casa prietenei sale, stiind ca „trebuie sa o ia la stanga acolo unde era semnul pentru biserica”, si *se mandrea* cu faptul ca gasise casa fara

prea mult ajutor. Se gandea la tot ce implica *gasirea unui drum in trafic*, mergand in siguranta d*e colo, colo, facandu-si drum* pe stradute necunoscute, si bine-nteles, *cautarea cu masina in pragul noptii a unui anumit loc poate fi ceva de care sa te simti mandru.* *umplutura*

Aceeasi femeie povestea o data despre bunicul ei de 90 ani care conducea *acelasi Chevrolet* de 39 de ani si care nu avea *nici un fel de pata de rugina*. Bunicul ei vorbea de faptul ca a avut o perioada lunga de ghinion, apoi o aseza langa el pe fetita si-i spunea ca *pe orice drum* exista *gropi* si ca se poate intampla sa faca *pana*, sau sa isi *indoaie caroseria*, sau se pot intampla chiar *accidente majore*, dar drumul ramane tot acolo si *tot te vei intoarce,* mai devreme sau mai tarziu, si ca lucrurile bune vor aparea mai repede sau mai tarziu, dar cel mai important lucru ramane ca *vei continua sa te intorci pe drum*. Si femeia spunea ca a ajuns sa *aprecieze* acea poveste si ca, de asemenea, a invatat sa *observe* cu adevarat oamenii pe care-i intalnea pe drum. *intarirea ego-ului* *umplutura* *metafora* *intarirea ego-ului*

Iesind pe drum deschis, o persoana vede multe, si toti avem nevoie de timp pentru a privi in exterior, dar si in *interior*. Trebuie sa fii constient ca farurile masinilor pot fi deranjante uneori, indiferent ce fel de oglinzi au masinile. Imaginile de pe laterale sau din retrovizoare sunt clare, mai ales pe o zi luminoasa. Dar daca mergi pe autostrada, *pe linia de mijloc*, cel mai important e sa te uiti la masina *din fata ta*, dar mai este si masina *din urma ta*, si trafic pe fiecare banda de mers. Asa ca exista patru lucruri la care trebuie sa fii atent, si in timp ce se petrec toatea cele lucruri, cineva se gandeste intotdeuna sau asculta ceva la radio, *sau priveste la ceva de pe drum,* sau la traficul care se desfasoara din directia opusa. Cu atatea lucuri care se desfasoara acolo inafara, este intotdeuna mai confortabil si mai palcut *sa vezi ce se petrece inauntrul tau.* La parcarea paralela, cativa oameni au dificultati dar trebuie pur si simplu s-o faca pentru ca nu s-a inventat inca oglinda care sa le arate partea din fata dreapta. Chiar si gasirea un loc de parcare poate fi *insamantare (activata)* *sugestie* *umplutura* *sugestie*

grea uneori, si tot timpul ti se spune „NU PARCA AICI!”, ceea ce reprezinta inca un lucru pe care trebuie sa-l *observi* aici si cu care sa te obisnuiesti, si se poate sa iti amintesti cat e de frustrant sa-ti gasesti un loc liber, dar intr-un final il gasesti undeva.

Condusul pe o distanta lunga il stie toata lumea, si exista mereu o idee incoltita pe undeva sau o incertitudine usoara in privinta plecarii la drum lung. Mi-aduc aminte ca *un om* imi spunea o data cum se pregatea el de drum. Alti oameni, inainte de o calatorie lunga, se asigura ca au cauciucurile bune, si *ca semnalizatoarele functioneaza, si alte chestii de-astea*, dar acest om nu prea excela la acest capitol si nu stia cum trebuia facut totul, asa incat s-a pornit la drum fara sa dea prea mare atentie preagatirilor, plecand din Phoenix spre San Diego, drum care tine cel putin o zi. Cuvintele inca zornaiau in capul lui. Erau cumva cuvintele tatalui sau ale altcuiva? *„Roata de rezerva este cea mai importanta piesa din echipamentul de drum”,* erau cuvintele exacte.

insamantare (activata)

metafora

umplutura

Si astfel, cand roata s-a desumflat atunci cand se astepta cel mai putin, a constatat ca si roata de rezerva era sparta. Asa ca, i-a luat mai mult timp si bataie de cap sa ajunga acolo unde trebuia, dar a ajuns totusi. Drumul intre Phoenix si San Diego este destul de drept si *monoton*, prin desertul sterp si printre cateva dune de nisip, nefiind prea multe de vazut sau de facut, doar cate un orasel pierdut, si, in timp ce conduci, *mintea iti aluneca*, si foarte usor devii absorbit de liniile de pe sosea, ca atunci cand *adormi la un cantec de noapte buna*, si cand cazi *intr-o uitare completa, intr-o pierdere a notiunii timpului*, si, desi conduci pe autostrada, e ca si cum plutesti pe pilot automat, cu mintea ta – sau corpul tau – *detasat*, *sau neconectat* la nimic in particular.

umplutura

sugestii

Acum, acest om, pe masura ce mergea pe drum, se pierduse in *mirare* despre un lucru sau altul, si *imaginandu-si* multe altele. Nici macar nu observase ca a inceput sa urce o panta inspre munti. Placutele de pe marginea drumului ii avertizau pe soferi sa-si

disociere

limbaj hipnotic

inchida aparatele de *aer conditionat* pentru a evita supraincalzirea, ceea ce i s-a si intamplat, pana la urma, si a trebuit sa traga pe dreapta. Cu putina rabdare si cu trecerea timpului, *radiatorul s-a racit*, apa era aproape, si el era tare recunoscator, si a continuat sa mearga pe drum, fiind acum mult mai atent.

umplutura

In timp ce el imi spunea toate astea, *am pierdut notiunea timpului* si nu mai stiam daca era vreun sens in tot ceea ce ii spunea el, dar dupa ce am ascultat cu atentie o vreme, mi-am imaginat ca *nu mai conta oricum*, si *ca as fi gasit un sens* oarecare intr-un fel sau altul, *deoarece faceam doua sau mai multe lucruri* in acelasi timp, si eram foarte mandru ca in final toate erau rezolvate si *ma simteam chiar foarte bine*.

distorsiunea timpului

nestiind / nefacand

Intorcandu-ne la acel barbat care mergea pe drum cu masina, dupa ce i s-a racit radiatorul masinii, a continuat drumul, de data asta mai intelept, si mai atent la semnele de pe marginea drumului. Nu-mi mai aduc aminte daca mi-a spus ca *mana* lui *a amortit* la volan, sau daca *piciorul lui a adormit*, sau daca pur si simplu *s-a simtit intepenit* acolo, in spatele volanului, conducand in continuare, dar cu siguranta si-a amintit ca a fost o experienta foarte placuta si ciudata.

intarirea ego-ului

sugestii

Pe masura ce se apropia de San Diego, a inceput sa *viseze* la plaja si la briza marii printre palmieri. Poate ca mergea mai repede decat trebuia dar tot trebuia sa citeasca un semn pe masura ce trecea pe langa el, semn care spunea ca trebuie sa fie atent la palele de vant puternic care se desfasura pe o distanta de 10 mile din acel punct incolo, asa ca a incetinit instinctiv, si chiar in acel moment masina lui a fost lovita de un vant puternic. A strans de volan si *si-a tinut masina pe loc*, pe cand alte rafale de vant au continuat sa-i loveasca masina, si nici macar o data nu si-a lasat masina sa alunece pe cealalta banda de mers, *ba chiar se simtea foarte mandru de felul in care s-a descurcat cu masina pe acel vant puternic*.

limbaj hipnotic

sugestie

intarirea ego-ului

(Daca clientul nu si-a inchis inca ochii, poti spune ceva de genul „Iti poti lasa ochii sa se inchida usor”, si daca, totusi, pacientul isi mentine ochii deschisi, poti incerca abordarea: „Iti va parea chiar confortabil sa te lasi absorbit de acel punct de-acolo”)

Adancirea

Voi fi foarte tacut cateva clipe si in acest timp as vrea sa te imaginezi scufundandu-te din ce in ce mai adanc intr-o stare placuta de relaxare, si cand ajungi suficient de adanc, vei sti si tu si voi sti si eu pentru ca vei ajunge sa iei doua guri de aer adanc in piept.

TREZIREA

Urmarind sesiunea de terapie, clientul poate fi trezit in maniera urmatoare, care pune accent pe distorsiunea timpului (un fenomen hipnotic care este un puternic intaritor al transei): „Voi incepe sa numar de la unu la cinci, si cand voi ajunge la cinci iti vei deschide ochii. Cand deschizi ochii, fara sa te uiti la ceas, te rog sa-mi spui cat timp crezi ca a trecut astazi aici? Unu, doi...”

INSTRUCTAJUL

Instructajul poate include intrebari specifice adresate disocierii, senzatiilor ideosenzoriale, sau altor experiente hipnotice sugerate in inductie. Intrebarile pot avea un caracter general, cum ar fi „Cum te simti?” sau „La ce te gandesti acum?” Este important sa permitem clientilor sa-si proceseze verbal experientele.

NOTE PENTRU PRACTICA

Adesea folosim anumite cuvinte de genul „*conducand*” sau „*drum*” drept elemente de inductie sau de poveste terapeutica. Asa cum miscarea, vointa si evolutia sunt vitale in dezvoltarea individuala si in psihoterapie, aceste concepte sau procese sunt comune experientei fiecaruia si pot fi utilizate de catre terapeut. Multe elemente ale condusului, de exemplu, „aflandu-se in locul soferului” simbolizeaza controlul si stapanirea pentru client. Oamenii care si-au pierdut abilitatea de a merge sau de a conduce se pot identifica cu povestea mai usor

decat oamenii care au aceste abilitati. Deoarece aceasta inductie este destul de puternica, puteti alege sa folositi doar o sectiune a ei, mai ales daca pacientul a mai avut parte de experienta transei. In plus, poate ca ati observat ceva in propria dvs experienta a condusului.

O metafora mai larga cum este drumul poate incorpora o intreaga gama de tinte: explorarea interna, incetinirea, insamantarea – si activarea – comportamente cum ar fi observatia si accentuarea stapanirii de sine. Sugestia sperantei si terapia incadrarii ca procese in care clientul sa simta ca detine controlul sunt alte abordari folositoare. Folosim aceasta inductie foarte timpuriu in terapie pentru a evalua capacitatea de absorbtie intr-o poveste. Cateodata le cerem pacientilor sa acorde atentie povestii si sa relateze ulterior ce au remarcat ei la respiratia proprie sau daca s-au sedimentat anumite invataminte din experienta hipnotica. Desigur, „barbat" sau „el" pot fi inlocuite cu „femeie" sau „ea". Totusi, nu este absolut necesar ca oamenii sa se potriveasca perfect povestii. E posibil ca o femeie pacient pe care o tratezi in Miami sa nu aiba nici o dificultate in a se identifica cu un personaj masculin in varsta din Seattle. In timpul citirii inductiei, poti introduce pauze, poti pune accent pe cuvintele scrise in caractere italice, sau poti accentua alte cuvinte, in functie de situatie.

Multe din inductiile si adancirile din acesta carte se muleaza pe particularitatile fiecarui pacient in parte – se adauga sau se sterg anumite elemente – in functie de cerintele pacientului si interesele terapeutului. Pentru clientii care nu prezinta nici un fel de greutate in a intra in transa, adancirea formala nu mai e necesara. Consideram metoda adancirii ca pe o unealta folositoare hipnoterapeutilor incepatori, deoarece constituie o punte intre inductie si terapie. Pentru practicientii experimentati, adancirea este un dispozitiv versatil in care povestile si o varietate de alte mijloace sunt utilizate pentru a adanci transa si pentru a oferi sugestii. Utilizata in acest fel, adancirea poate sa accelereze hipnoterapia. Criticii metodei adancirii sunt de parere ca terapeutii ar trebui sa concentreze asocierile creative intr-un mod tangential, mai degraba, decat direct, si ca adancimea dorita in transa poate fi iluzorie atat pentru terapeuti, cat si pentru clienti atunci cand adancirea formala este sugerata (Brent Geary, Personal Communication, 1999). Sugeram sa folositi ambele variante pentru a vedea ce functioneaza pentru voi si clientii vostri. Multi clienti, cand sunt chestionati in legatura cu transa, sunt incapabili sa distinga adancirea ca parte separata a procesului hipnotic.

DISOCIEREA

Disocierea este o trasatura vitala a hipnozei si este de obicei inclusa in definitia hipnozei. Kingsbury (1988) se referea la hipnoza ca la o „interventie

izomorfica” in tratarea stresului posttraumatic (PTSD), deoarece disocierea este parte atat a starii artificiale a hipnozei, cat si a starii patologice a PTSD. Urmeaza ca o inductie sa faciliteze disocierea – chiar si in cazul clientilor care cateodata experimenteaza disocierea ca parte a tulburarii psihice – poate fi foarte util in modalitatea de tratament abordata de hipnoterapeut. Asocierea, cu boli, ca durerea cronica sau anxietatea, poate fi foarte problematica. O strategie in tratarea ambelor probleme ar fi asistarea pacientilor in procesul disocierii de acestea.

Ca si alte tipuri de inductie din aceasta carte, aceasta se axeaza pe experientele obisnuite. Disocierea apare cu o mare varietate de experiente din viata de zi cu zi. Am descoperit ca oamenii sunt sugestibili la metafore care folosesc experientele comune, care implica prezenta oamenilor la care se pot raporta. Aceasta abordare metaforica este in special utila in cazul multimilor cu probleme clinice, cum sunt oamenii batrani (Gafner, 1997), cei cu tulburari psihotice (Gafner & Young, 1998), si alti pacienti care nu pot fi tratati prin metodele obisnuite de hipnoterapie. Exista multe avantaje, in aceea ca permite terapeutului sa treaca peste obiectiile reflexive ale clientului, testeaza raspunsurile clientului la diverse idei fara sa le atraga atentia in mod special, si cladeste o baza puternica si nevazuta inainte de a deveni evident. Utilizarea metaforei in procesul disocierii incurajeaza, de asemenea, cautarea unor resurse interne stocate sau imaginate de client si creeaza noi cai asociative. In acelasi fel, clientii pot experimenta un mai mare simt al creativitatii in pocesul terapeutic si o mai mare responsabilitate (Combs & Freedman, 1990).

Disocierea este inglobata in aceasta inductie intr-o varietate de moduri. Pentru a ne mentine in spiritul disocierii am separat explicatiile de termeni in coloana din partea dreapta a cartii. Veti fi capabili sa recunoasteti cuvinte ca „separat”, „independenta”, si „autonomie” ca sugestii pentru disociere si pentru experiente asociate ca amnezia, amorteala si involuntariatul. Ne place sa experimentam vocal cu aceste cuvinte subliniate. Cateodata putem accentua aceste cuvinte cu ajutorul unei intonatii mai adanci sau mai incete. Alteori, nu le accentuam deloc.

Pe masura ce clientii se simt mai confortabil, le explicam ca povestea pe care urmeaza s-o auda s-ar putea sa nu aiba vreun sens, ceea ce este normal, deoarece a fost creata pentru a trece de starea lor constienta, adica „pentru a ajunge dedesubtul radarului propriu al pacientului”. Le spunem ca pot asculta cuvintele si le pot lasa sa alunece inauntrul lor sau inafara.

Cu totii am avut experiente, unele au fost memorabile, altele nu, unele au fost placute sau bune, si exista altele pe care *nu ni le mai putem aminti*. Ca si in cazul viselor, toata lumea le are, si pe multe *le uitam pana ne trezim*, alteori ne amintim o parte din ele.

O data am adormit pe mana mea dreapta aproape toata noaptea, si acea mana era inca *adormita* mult timp dupa ce m-am trezit. Acest lucru este similar cu momentul in care piciorul meu stang *a adormit* in timp ce stateam jos, si, dupa ce m-am trezit si am vrut sa merg, simteam in piciorul meu o mica senzatie de gadilat, sau poate de *amorteala*, am *uitat*.

Imi aduc aminte ca, in scoala primara, o profesoara spunea „Vorbesc *urechilor voastre* acum", ceea ce parea destul de ciudat, felul in care urechile puteau fi *separate* de restul corpului. In timp ce profesoara vorbea, ma simteam alunecand, auzind cate un cuvant cand si cand, cateodata dand atentie cate unui lucru, iar cand ea se uita la mine – sau poate era persoana care se afla langa mine – tresaream brusc pentru o clipa sau doua, intrerupand visarea. O data, in clasa, stateam pe un scaun, cu picioarele incrucisate, si cateodata un picior *adormea* pe masura ce alunecam, si alta data ambele picioare *au adormit*, lucru care e cat se poate de diferit de experienta *detasarii* pe care o simte o persoana cand priveste un film, sau cand face orice altceva la fel de interesant si care te face sa *pierzi* notiunea timpului. O data aveam mana ridicata, fluturand-o in aer, pentru ca vroiam sa raspund la intrebarea profesoarei, si *acea mana* statea pur si simplu in aer, *de una singura*, mult, mult timp. ..

Aceeasi profesoara adesea ne spunea noua povesti. Nu stiu ce vroia sa spuna cu toate acele povesti, si, trebuie sa recunosc, de multe ori nu prindeam intelesul, si, *din ce-mi amintesc*, isi incepea povestile spunand: „Astazi voi vorbi *cu a treia voastra ureche*". Da, *a treia ureche*, asta a zis, si ma mir chiar si in ziua de azi de ceea ce am auzit, ba chiar ii mai aud vocea.

Intr-o zi, profesoara ne vorbea de cineva cunoscut – cred ca i-a spus Dorothy. Totul se intampla cu multi ani in urma, iar astazi *nu-mi pot aminti decat o parte* din poveste. Dorothy era o fetita atunci, iar totul se intampla intr-un alt stat, *departe de oras*, si era padure imprejur, iar Dorothy isi *pierduse* poseta pe drumul de tara. Cumva, *cazuse* din masina ei, iar masina continua sa mearga, *iar timpul si distanta o separau de acea poseta*. Era doar o problema de ore – si cateva minute – pentru de a ajunge inapoi sa o caute, mergand pe bicicleta, iar atunci era dupa-amiaza tarziu. Departe pe drum si-a vazut poseta, dar deja se adancise mult in padure iar picioarele ei erau atat de obosite de la pedalat incat *abia daca mai simteau* ceva. Iar atunci cand ea s-a aplecat entuziasmata sa-si recupereze poseta de pe jos, aceasta parca *a prins viata* si s-*a smucit* din mana ei, zburand cat *colo*. Cativa copii o alungau, facandu-i farse, si ea se intreba ce cautau acei copii acolo. Intr-un sfarsit, si-a capatat poseta inapoi, cu cativa dolari lipsa, dar n-a deranjat-o asta.

Mergand pe bicicleta inapoi pe drumul de tara, isi tinea poseta strans de-*acolo*, de manere, chiar daca toarta de pe partea dreapta se rupsese si cazuse, iar la roata din fata *lipsea* o spita, ea observase toate aceste lucruri mult mai tarziu.

Deja se innoptase bine, iar respiratia ei se schimbase considerabil. Nu prea vedea mare lucru in spatele ei, sau inaintea ei. Iar daca isi punea *mana in fata*, abia daca putea s-o vada. A incetinit, piciorele i se miscau pe pedala *de unele singure*, si *parca acele picioare apartineau altcuiva*, si cand a mai privit in jos o data la picioarele ei, *nu-si aducea aminte* sa mai fi trait o seara atat de intunecata niciodata. Daca nu era un drum cunoscut ei, s-ar fi putut *rataci* foarte usor.

Dorothy continua sa mearga pe drumul vietii. Intr-o seara, la o parada, a mancat o vata de zahar si o bombonica dulce, dar nu in acelasi timp. Si-aduce aminte ca a *rupt in bucati* o bomboana moale, lung si incet, iar dulceata i s-a dizolvat in gura incet, nu la fel de repede ca si vata de zahar, pe care a mancat-o repede. *Nici nu a realizat* ca ajunsese la partea cu hartie si apoi a observat toate acele cristale de zahar din ultima bucata dulce, pra multe cristale ca sa le poata numara pe toate, chiar daca n-o deranja sa faca asta.

La liceu, intr-o clasa de cursuri, Dorothy scrisese un raport despre *separatia* dintre biserica si stat, si, cumva, asta i-a adus aminte de lantul rupt de la bicicleta sa, nu lantul cu care isi securiza bicicleta, ci mai degraba lantul care tinea rotile si care o ajutau pe Dorothy sa mearga mai departe, fiecare element era legat de urmatorul, si, bine-nteles, ca orice lant, daca o portiune *se separa* de partea din fata, sa de partea din spate, apare o *intrerupere*, lucru observat usor de cineva, mai devreme, mai degraba, decat mai tarziu.

Dupa colegiu, Dorothy a lucrat ca inginer pentru o companie mica de petrol, care s-a transformat intr-o companie mare o data cu trecerea timpului, iar ulterior si-a *separat* capitalul, *din doua intr-una*, apoi compania *s-a rupt* complet de compania-mama si a capatat identitate proprie, si apoi a fuzionat cu o alta companie, dar fuziunea a fost contestata de unii avocati care sustineau *ca s-a incalcat* legea. Ei se intrebau daca nu cumva spiritul legii s-a *incalcat*, mai degraba decat legea in sine, dar in toata aceasta poveste, Dorothy a putut sa-si pastreze locul de munca. Ea aprecia faptul ca au lasat-o sa munceasca *independent*.

La munca, Dorothy avea destul de multa *autonomie* si cateodata devenea distrasa, neatenta, de exemplu, cand se lasa absorbita sau scufundata in ganduri ca: *separarea* apei in hidorgen si oxigen, sau *separarea* moleculelor sau electrolitilor in *parti constituente*, sau izolarea / extragerea unui compus dintr-o mixtura anume, sau se gandea la lucuri de zi cu zi, de genul: *cum uleiul se separa de apa*, sau o furculita in drum, sau sensul unui zid – sau a unui gard – care *separa o casa de alta*. Aceste lucruri o pun pe ganduri si o fac sa reflecteze la o gama intreaga de concepte care includ spatiul sau timpul, ca si la conexiuni imaginare sau linii punctate de la organigrama companiei sale.

Dar timpul pentru Dorothy, pe masura ce continua pe drum, mergea usor, si cateodata repede. Cu cat mergea mai mult, constata ca timpul aratat de ceas nu

prea conta. Multe lucruri *ramase in urma* erau acum doar amintiri placute, *sau uitate pentru totdeauna*.

Adancirea

(puteti sugera inchiderea ochilor daca pacientul ii are inca deschisi, sau pur si simplu sa continue cu fizarea ochilor). Acum as vrea sa numarati incet, de la douazeci la unu, incet, in cat timp vreti dvs, iar cand ajungeti la unu, ar putea sa insemne ca ati atins o stare de transa destul de confortabila, si as vrea sa ma anuntati cand ajungeti inclinand capul. Puteti incepe sa numarati incet acum...

TREZIREA

Urmarind portiunea de terapie, puteti incepe sa treziti clientul numarand de la unu la cinci, cerand clientului sa se trezeasca „in ritmul sau", sau folosind o metoda similara trezirii usoare.

Poate vreti sa experimentati cu o intrebare de dubla legatura cand clientul isi redeschide ochii. De exemplu, il intrebati „Sunteti inca in transa?", iar asta poate sa lamureasca starea de transa la fel ca si alte intrebari despre trezire. Chiar daca pacientul raspunde cu da sau nu, ei trebuie sa analizeze gradul de inductie in care se afla.

NOTE PENTRU PRACTICA

Unii clienti pot experimenta o disociere destul de puternica ca urmare a unei groaznice pierderi a controlului.Multi dintre acesti clienti pot refuza aceasta metoda din capul locului. Altii – inclusiv cei cu o psihopatologie severa – reactioneaza bine la acesta inductie si la altele. Multi dintre acesti clienti sunt foarte buni la „indepartare", iar uneori trezirea poate furniza informatii pretioase pentru urmatoarea sedinta. De exemplu, in timpul acestei inductii, o clienta, care prezenta sechele ale unui abuz sexual in perioada dintre 6 si 12 ani, isi aducea aminte momentul placut in care isi mangaia pisicuta. „Mana mea se misca in continuare, de una singura", spunea. A fost capabila sa extraga aceasta experienta pozitiva dintr-o perioda traumatizanta a vietii ei. Ulterior, a reusit detasarea si recuperarea unor momente placute care au fost apoi folosite in adancire („Imagineaza-te scufundata din ce in ce mai mult in momentul mangaierii pisicutei..."), si, de asemenea, ca segment de terapie in care mangaierea pisicutei pe un ecran TV imaginat a devenit o mare imagine traumatica pe acelasi ecran.

Unele persoane cu tulburari de personalitate, cu stres posttraumatic sever, sau cu tulburari psihotice pot raspunde pozitiv daca incepeti cu o inductie din Capitolul 2 al acestei carti. Ca si in cazul altor clienti, terapia de succes rezulta din incredere si raportare; raspunsul pozitiv al clientilor se cladeste in timp. La clientii care prezinta o psihopatologie severa, aceasta alianta vitala ar trebui hranita gradual si incet. Se poate reusi acest lucru daca se incepe cu o mai mica inductie intrinseca.

In Programul de Management al Stresului la Tucson V.A, incepem cu inductia „fixarea privirii". Mai mult de jumatate din acesti clienti prezinta tulburari din zona clinicului. Nu se efectueaza nici un fel de hipnoza la prima sesiune. Cand incepe hipnoza, din a doua sedinta, inducem starea de transa si ii trezim pe clienti din starea de transa de vreo 2-3 ori, in acest fel intarindu-le simtul controlului. Conform inductiei conversationale generale si permisive folosita in prima sedinta, ei stiu la ce sa se astepte, si vedem cum reactioneaza. Cei care raspund favorabil la o inductie conversationala vor raspunde bine si la o inductie cu inteles implicit cum ar fi inductia disocierii.

Calatoria

Multi oameni calatoresc cu avionele comerciale si se pot relationa la experienta ca la o fateta prozaica a vietii de zi cu zi. Intamplarile comune, obisnuite, ba chiar plictisitoare, pot constitui o baza solida in construirea inductiilor hipnotice. Am constatat ca adultii de toate varstele – chiar si adolescentii – devin absorbiti usor intr-o inductie care implica lucruri comune, mai degraba decat imagini complicate, cum ar fi o padure vrajita, cristalele vindecatoare New Age, sau personaje fantastice care plutesc pe un norisor deasupra unui taram magic. O inductie cu un subiect obisnuit este dezarmant si nevinovat si tinde sa atraga oamenii spre transa. Bine-nteles, padurile fermecate pot avea acelasi efect asupra anumitor oameni, si ne cerem scuze daca v-am dezamagit neincluzand vreun exemplu de acest gen in aceasta carte.

Adancirea este inglobata in finalul acestei inductii, urmata de o dubla adancire in care clientii sunt rugati sa isi adanceasca experienta, s-o lumineze, si apoi sa se adanceasca inca o data. Intelesul implicit si sugestiile-cheie sunt evidentiate prin accentuarea vocala.

Inductia

Intr-o zi zburam cu American Airlines si nu mai stiu daca devenisem fascinat sau *absorbit* de ceea ce se petrecea in timpul coborarii avionului. Oricum, nu voi uita niciodata acea zi.

Pe masura ce acel avion isi incepuse coborarea in Dallas-Fort Worth, ma gandeam ca ma aflu jos, pe pamant, iar, in acele clipe, timpul parea ca *accelereaza* sau ca *incetineste*, sau poate ca doar pierzi notiunea timpului, nu stiu. Ei doar au anuntat ca era timpul sa-si puna centura si sa-si traga masuta, dar eu am lasat masuta acolo unde era, chiar daca persoana din dreapta mea isi pusese deja cartea din care citea pe masuta din fata. Am continuat sa studiez harta drumului, *acolo*, pe masa de lucru, examinand detaliile destinatiei mele finale *acolo jos*, pe pamant. M-am gandit repede sa-mi pun centura, dar n-am facut acest lucru decat mai tarziu, mult dupa ce ceilalti facusera deja asta. Era foarte interesant de observat chiar in acel moment ca mana mea adormise *acolo*, alaturi, pe bratul fotoliului. Amorteala se raspandise deja in bratul meu, dar curand mi-am indreptat atentia spre alte lucruri.

Eram acum mai aproape de pamant si cand ma uitam *acolo* din *interior*, obiectele de jos deveneau mai clare pe masura ce coboram mai mult. Am indreptat harta cu singura mana functionala, deoarece cealalta era atat de *amortita*, apoi insotitoarea de bord – vocea ei parea sa *alunece inauntru si inafara* – incepuse sa anunte informatii despre poarta la care se ateriza: „Abilene, poarta 36; Alburquearque, poarta 41; Amarillo, poarta 37... , si ma gandeam „Eu ma duc spre Sacramento, asa ca am o gramada de timp pana ajunge ea la litera S", si in acel moment pur si simplu am scos-o din mintea mea pe masura ce continua cu Austin si Bakersfield si toti ceilalti in ordine alfabetica.

Pasagerul din locul alaturat a vazut ce faceam si a spus „Nu-ti face griji. Nu exista *nimic de stiut, si nici de facut*", si inca ma intreb ce a vrut sa spuna cu asta, dar in acel moment am alunecat inca putin, in harta din fata mea, pe masura ce avionul continua coborarea.

Initial, privind o harta, poate fi destul de dificil sa te orientezi prin multitudinea de linii colorate care merg in toate directiile. Raurile sunt colorate cu albastru, drumurile statale arata intr-un fel, pe cand autostrazile interstatale sunt altceva. Liniile intrerupte arata granitele statale, si pareau sa fie numai linii continue intre state, dar pe orice harta este destul de usor ca privirea sa-ti *alunece de la un stat la altul*. O persoana isi face o anume parere coborand din avion, sau studiind o harta, *detasandu-se de orice*, cam asa cum fac copiii – si toti fac asta mai devreme sau mai tarziu – cand se apleaca si privesc printre picioare. As fi fost luminat daca as fi stiut asta mai dinainte, si inca mi-aduc aminte ca eram in clasa aceea cu multi ani inainte, tinandu-mi mana in aer *timp indelungat*, dar nu-mi aduc aminte daca era mana amortita sau era cealalta.

M-am intors la vocea din avion si abia ajunsese la grupul de litere Cs: Carlsbad, poarta 35; Colorado Springs, poarta 40... iar barbatul de langa mine – vocea era intr-un tunel departat – spunea „*Nici macar nu trebuie sa asculti*”, si imediat m-am intors catre harta mea. Turkey Hollow era un nume ciudat, dar nu mai neobisnuit decat *Adanc* Hollow. Ambele locuri ar putea fi ratate daca se intampla sa clipesti sau sa inchizi ochii o clipa. Punctul *In*spiratiei mi-a adus aminte de *in*spiratie, sau poate de imag*in*atie, nu stiu, dar Punctul *Exploratorilor* parea sa fie ceva foarte indepartat. *Re*fugiul Salbaticiei *duce lipsa* de ceva, nu stiu, in privinta denumirii, iar Coltul *In*skeep parea sa fie chiar ceva foarte indepartat, un loc in care sa-ti petreci putin timp. Creasta *Ghiont Incet* propabil ca arata ca un mic canion sau viroaga acolo, si abia atunci vocea anunta „San Jose, poarta 29”.

Adancirea

(Numele clientului), imediat voi incepe sa numar de la 10 la 1 si as vrea sa simti o si mai mare adancire in transa pe masura ce numerele scad, incep sa numar: 10, 9, etc. (Dupa ce am ajuns la 1): Ma voi intoarce la 5... si inapoi inca o data, scufundandu-te mai adanc si mai adanc, cinci, patru, trei, doi, si unu.

TREZIREA

Clientul este trezit conform indicatiilor de mai-nainte.

INSTRUCTAJUL

In timpul primelor sedinte de transa ar fi bine sa fiti foarte atent in alegerea unor metode de intarire a transei. Amorteala si distorsiunea timpului sunt ajutatori importanti in acest tip de inductie, iar oamenii isi readuc aminte ganduri si sentimente vechi. Calatoria si markerii geografici par sa stimuleze acest proces.

NOTE PENTRU PRACTICA

Cateodata inainte de inceperea inductiei uitam sa-i intrebam pe clienti daca au teama de zbor sau de aeroporturi. Daca uitati sa intrebati acest lucru, multi dintre pacienti deschid ochii si va vor cere sa va opriti, in timp ce clientii

mai pasivi vor afisa clipi din ochi. Altii isi pot arata disconfortul fataindu-se in scaun. Daca observati asemenea gesturi nonverbale, ar fi mai bine sa va opriti imediat si sa cereti clientului sa va descrie verbal experienta prin care a trecut. O data am avut o asemenea clienta care se arata tulburata. Cand a fost intrebata ce simtea, a zis: „Nu stiu sigur... e mai bine acum". I s-a spus sa-si continue experienta in timpul catorva minute de liniste, apoi am continuat cu inductia, care a decurs destul de bine din acel punct mai departe.

Am avut cativa clienti care au preferat aceasta metoda de inductie, asa ca o folosim cu ei de fiecare data. Dubla adancire este un mecanism eficace, asemanator cu inducerea transei si cu revenirea din aceasta stare inainte de intrarea in transa din nou. Este adesea folosita la inceputul transei pentru a intari controlul de sine. Clientul se scufunda adanc in transa o data cu a doua adancire.

TIMPUL

Conceptul de timp este trait universal dar intr-o multitudine de feluri. Este folosit ca o componenta standard in inductiile hipnotice, iar distorsiunea timpului este un ajutor-cheie al transei. Tehnicile precum regresia temporala si succesiunea temporala se bazeaza pe notiunea timpului. Nenumarate inductii pot fi dezvoltate pe baza acestor elemente dominante, aspecte atotcuprinzatoare ale vietii de zi cu zi.

Am descoperit inductii cu inteles implicit, cum ar fi inductiile temporale, foarte eficiente atat in cazul clientilor rezistenti, cat si a celor non-rezistenti. Clientii non-rezistenti, care intra in transa indiferent de metoda folosita, par sa aprecieze stimulii imaginativi. Multi clienti rezistenti sunt dezarmati de aceasta non-directie nevinovata si intamplatoare a inductiei. Cu alte cuvinte, nu li se prezinta nimic care sa le solicite rezistenta, si, astfel, accepta fara nici un efort metafora, meta-mesajul prezentate de terapeut.

Regresia temporala este folosita in adancire, dar e mai intelept sa se intebe clientul daca este de acord cu asemenea tehnici. De exemplu, „In momentul adancirii pe care o vei trai astati in timpul transei, te voi ruga sa aluneci inapoi in timp intr-un moment in care te simti placut relaxat. Este bine?" Daca raspunsul este nu, clientii ne atentioneaza ca experimenteaza un moment traumatizant din trecut pe care nu vor sa-l retraiasca. Daca este asa, o alta adancire o poate inlocui pe prima.

Clientii sunt rugati sa se instaleze confortabil, sa ia cateva guri de aer proaspat, si, ori sa-si lase ochii sa se inchida usor, ori sa isi fixeze privirea pe orice lucru din camera.

Inductia

Timpul, asa cum il stim, este ceva la care ne gandim destul de des, iar ceasul poate deveni un fenomen foarte *interesant*, ceva pe care oamenii il *imagineaza* adesea... sau de care se mira.

truism

limbaj hipnotic

Acum, (numele clientului), timpul de pe ceas, in transa, pare sa *incetineasca* pentru unii clienti, iar pentru altii pare sa se *accelereze*, dar multi altii nici *nu observa* acest lucru, sau *nu le pasa*, sau se afla *complet in afara lui*, ba chiar pierzandu-si complet notiunea timpului.

alaturarea opozitiilor

legatura alternativelor comparabile

O data un *om* si-a imaginat cum un *minut* pare sa fie o *ora*, sau o *ora* poate sa fie un *minut*. Desigur, timpul ceasului si timpul in transa nu sunt ca *trecerea dintr-un stat in altul*, si nimic din toate astea nu conteaza, oricum, poate doar ca experiente temporale ce sunt.

alaturarea opozitiilor

sugestie cu inteles implicit

Plecand intr-o calatorie lunga, o *persoana* trece prin zone temporale. Ca in orice calatorie lunga, oamenii *nu au* de facut mai nimic. Pur si simplu stau jos si *nu trebuie* sa asculte nimic, nu trebuie sa dea atentie nici unui lucru, doar sa savureze experienta. Imi aduc aminte ca o data, uitandu-ma la o harta, am devenit *absorbit* de acele zone temporale, si imi *imaginam* ca merg dintr-un stat in altul... dar s-ar putea ca *cineva* sa simta o detasare mai mare daca ar zbura desupra lor, ca atunci cand stai jos undeva timp indelungat iar *piciorul*, sau *bratul* tau, pur si simplu *adorm*, ceea ce e total diferit de privitul la ceva timp indelungat, la o harta a lumii, si la toate acele zone temporale, si simti cum *o parte din tine* se simte atrasa de acea harta, iar *cealalta parte* pur si simplu contempla sau se bucura de experienta.

metafora

nestiind / nefacand

sugestie

limbaj hipnotic

metafora

sugestie

disociere

Richard Feynman, faimosul fizician, se putea uita la un ceas si apoi putea sa sustina o *conversatie* sau sa *citeasca o carte*, sau sa faca altceva, timp de 10-15

metafora

minute sau mai mult, si apoi *se oprea brusc* in orice moment al conversatiei si fara sa se uite la ceas *putea sa spuna* exact ora exacta, pana la secunde. Acum, nu stiu daca asta avea ceva de-a face cu experienta duala din timpul transei, cand o parte din acea persoana este in transa iar cealalta parte contempla procesul, dar oricum *nu are* nici o legatura cu *in*tuitia sau imag*in*atia observatorului ascuns, sau cu capacitatea mintii de a-si *pune intrebari* sau de a *rataci*, sau poate toate in acelasi timp.

umplutura

dubla legatura a intelesului implicit

sugestie

Bob, un psiholog, povestea ca-i spusese *fratelui sau din Iowa* ca nu putea sa mearga si sa mestece guma in acelasi timp. Nu stiu daca-i adevarat, dar oricum eu *nu ma puteam concentra* pe doua lucuri deodata, asa ca am renuntat sa mai incerc, lucru care este *izbitor de asemanator* cu experienta unuia din psihologii nostri, Deborah *In*gham-*In*ch, care a *intrat* pe acea usa de multe ori, si cateodata remarca faptul ca acest intreg proces era o chestiune de *pierdere a controlului*, sau de *control a pierderii de sine*, dar niciodata amandoua in acelasi timp, si cum toate astea puteau fi interpretate ca fiind pe *locul soferului*, pe care-l stim cu totii ca este foarte confortabil... si poate ca este o *dovada* incontestabila ca poate fi foarte placut sa dai frau liber sentimentelor, lucru care nu are nimic de-a face cu a fi intr-o *decapotabila*.

umplutura

inteles implicit

legatura alternativelor comparate

metafora

umplutura

Cand un avion comercial coboara, foarte incet, si cineva anunta „... unde timpul local *este* – „ Atunci, este chiar placut de stiut, sa poti sa-ti fixezi ceasul la ora potrivita, dar dupa asta, invariabil sa-l uiti. Multe lucruri *nu merita vreo atentie oricum*, indiferent daca te afli intr-un avion care coboara, sau daca esti deja acolo jos, in acel scaun. De fapt, am considerat intotdeauna ca este mai usor sa stau pur si simplu tolanit, sa las cuvintele sa alunece inauntru si inafara, si sa incep sa ma miri cat de repede pot cobori cu o *singura gura de aer*, sau cu o *schimbare a ritmului respiratiei mele*, oricare apare prima.

constrangere

legatura alternativelor comparate

O *femeie*, o data, care se afla mai degraba intr-o stare usor adanca de transa, mi-a zis ca atunci cand

metafora

poarta un ceas digital nu reuseste sa intoarca fata ceasului catre ea si sa observe *acele maini* acolo, deoarece cu cat le priveste mai mult, cu atat vede ca a doua mana se misca foarte repede si *usor*, dar cateodata se misca foarte incet, iar celelalte doua maini, care sunt mai degraba *grele*, sau macar facute sa se miste foarte incet in contrast cu celelalte. Spunea ca pe masura ce observa acele schimbari, ajunge sa aprecieze diferentele clare pe care invariabil le remarca la *acele maini*.

disociere

senzatii ideosenzoriale

disociere

Turnurile cu clopot marcheaza timpul, batand atat de des, cateodata *aproape*, alteori, *departe, la distanta*, cu sunete care tind sa alunece inauntru si inafara urechii, dar pentru multi oameni memoria sunetului este stocata *inauntru*, ca multe alte *trairi care pot fi retrase la timpul potrivit*. In Londra au Big Ben-ul, de care am auzit doar in filme, niciodata nu l-am vazut in realitate, dar totusi pot sa-mi imaginez cum arata si cum suna.

alaturarea opozitiilor

sugestie

implicare

Cineva mi-a povestit o data despre scoala primara dintr-un orasel din Michigan. Se numea Scoala Barr – *scris cu doi R* – o cladire veche din caramida rosie, cu 2 etaje. Omul spunea ca urmase acea scoala si ca mama lui fusese la aceeasi scoala inaintea lui, cu mult inainte. Iti puteati fixa ora de la ceas dupa *clopotul mare* al scolii, de-acolo din turn, si putea fi auzit de la o distanta impresionanta, iar daca erai langa scoala cand batea clopotul, de exemplu, in curtea scolii, il puteai simti batand in propriul corp.

umplutura

umplutura

Oricum, Scoala Barr, fiind foarte veche, *a fost in final daramata*. Clopotul scolii a fost asezat langa intrarea in partea veche a orasului, intr-o *cladire mica si modesta* de langa vechiul far. Intr-o zi, acel barbat, acum in varsta, si mama lui, au vizitat vizitat partea *veche a cladirii* si pe drum catre acel loc au tras de franghia clopotului. Interesant era ca barbatul si mama lui, care, de obicei, vedeau lucrurile destul de diferit, au fost amandoi de acord ca sunetul clopotului Scolii Barr era exact la fel cum si-l aminteau. Barbatul a relatat chiar ca sunetul clopotului, din capul lui, si din

umplutura

corpul lui, *i-a readus in minte anumite lucruri pe care le uitase de mult*... *sugestie*

In orice caz, *inconstientul* unui om este doar un depozit al multor lucruri: experiente, memorii, resurse, poate momente de mult timp uitate, momente care sa te ajute acum cand ai cel mai mult nevoie, atatea lucruri folositoare si ajutatoare de-acolo, dinauntru... *insamantare*

Adancirea

Asa, (numele clientului), te descurci foarte bine, respira confortabil, relaxat, stii ca poti da frau liber sentimentelor cat de mult vrei tu. Astazi e marti (sau orice fel de zi) si poate-ti amintesti ce ai mancat la micul dejun in aceasta dimineata, si ce-ai mancat la cina aseara. Dar e posibil sa fie mai dificil sa-ti amintesti ce ai avut la micul dejun de marti dimineata sau la cina de luni seara de anul trecut. Miercuri vine intotdeauna inainte de joi, aprilie vine inaintea lui mai, intotdeauna a fost si va fi asa, si bine-nteles ca iti poti aminti multe lucruri din trecut, importante, neinsemante, depozitate inauntru.

Tuturor le place sa doarma, si cateodata cand dormi, visezi. Poate ai visat azi-noapte, sau devreme dimineata, si poate ca maine vei avea acelasi vis, sau poate sambata vei avea acelasi vis ca joi... sau poate saptamana viitoare, dar, ori in aceasta saptamana, ori cealalta, nu prea are mare importanta.

Stiu ca atunci cand aud un anumit cantec la radio sunt instantaneu transportat inapoi aici, in vremea in care am auzit acea melodie. Imediat, (numele clientului) iti voi cere sa mergi inapoi in timp, in mintea ta, in ce moment vrei tu, cand te-ai simtit adanc si cmfortabil relaxat. Nu stiu daca asta a fost ieri sau acum 6 luni, acum 10 ani sau mai demult... dar as vrea sa-ti lasi inconstientul sa mearga ianpoi in timp, in propriul tau ritm si in propriul tau fel, fara sa depui vreun efort, sa te intorci intr-un moment in care te-ai simti adanc relaxat si confortabil... si cand esti acolo, sa-mi dai un semn inclinand capul intr-o parte... asa...

Fii foarte atent la tine acolo... cati ani ai... daca este zi sau noapte... daca esti singur sau mai sunt si altii cu tine... poate ca atunci cand urmaresti un film, nu stiu... poate ca privesti de aproape, sau pote esti la distanta. Nu conteaza cu adevarat... doar observa detaliile... si lasa-te absrbit din ce in ce mai mult in acea experienta... experienta in care tu erai adanc si confortabil relaxat atunci...

TREZIREA

Conform metodelor terapiei aditionale, clientului i se cere sa se intoarca in timpul prezent, si poate fi trezit numarand de la unu la cinci.

Instructajul

In plus fata de intrebarile de intarire a transei adresate distorsiunii temporale si trairilor ideosenzoriale, intrebarile deschise precum „Cum te simti?" sau „Ce ti-ai amintit?" adesea readuc in scena amintiri vii. Sa fiti foarte atenti la regresia temporala, care poate fi folosita in sectiunile de adancire ale sesiunilor viitoare.

Note pentru practica

Si ce daca nu ati primit semnul pe care-l asteptati in timpul adancirii? Acest lucru se intampla ocazional si doar in cazul sugestiei permisive pentru regresia temporala, dar fenomenul este mult mai obisnuit in cazul sugestiei directe, autoritare, cum ar fi: „As vrea sa aluneci inapoi in timp pe un covor vrajit (sau printr-un tunel temporal, sau cu alt mijloc temporal oferit de terapeut) pana la varsta de 10 ani" (sau „inainte de 30 ani", etc). Pastrand sugestiile intr-un caracter general si permisiv, permitem clientilor sa-ti foloseasca imaginatia pentru a completa randurile albe, si in felul acesta evitam cat de mult putem starile de anxietate si de rezistenta. Totusi, daca nu exista nici un semn din partea pacientului dupa un minut sau doua, puteti sa oferiti pur si simplu o afirmatie de masura cum ar fi: „... si orice iti vine la indemana este potrivit..." Acesta ar fi un moment potrivit pentru a reveni la o adancire mai conventionala cum ar fi: „ acum voi invepe sa numar de la 10 la 1, si pe masura ce se intampla asta, as vrea sa-ti imaginezi ca te adancesti din ce in ce ai mult in starea de relaxare". N-ar trebui niciodata sa le aratati clientilor ca n-au reusit asta in vreun fel.

La acest moment cativa clienti vor intra in regresia temporala asa cum li s-a sugerat initial. Poate ca ei se simt eliberati sa procedeze in acest fel in momentul in care cerinta a fost inlaturata. Aceste aspecte pot fi discutate – si problemele rezolvate – in instructaj. Pe masura ce intelegi ce anume functioneaza pentru fiecare persoana, atat inductia, cat si adancirea pot fi ajustate corespunzator.

Marea majoritate a clientilor pare sa raspunda favorabil inductiilor cu inteles implicit impreuna cu adancirea, cum ar fi regresia temporala, care atrage, la randul ei, propria sa traire. Multi terapeuti, care au lucrat cu victime ale abuzului, opteaza pentru o imagine „un loc ferit", atat in regresia temporala, cat si ca parte a unei scheme de relaxare. „Loc ferit" este un termen folosit excesiv si

poate sa contina anumite conotatii negative pentru cineva care nu este tratat pentru simptomele specifice abuzului. Cu alte cuvinte, „loc ferit” pentru anumiti clienti ar putea sa insemne ca ceva din trecutul lor este periculos sau terapia folosita este nesigura. Noi preferam sa folosim expresii ca: „un moment in care te-ai simtit adanc relaxat”. Aceasta metoda este mai neutra si are un caracter mai general.

Ca si in cazul semnelor din degete, cateodata se va intampla sa nu primiti nici un semn din partea pacientului, chiar daca i l-ati cerut. Totusi, in timpul instructajului pacientul poate spune: „O, credeam ca v-am facut semn cu capul”. Daca intampinati aceeasi problema si in sedinta urmatoare, ar fi mai bine sa cereti o confirmare verbala din partea celuilalt. Aduceti-va aminte ca, daca in trecut comunicarea a fost non-verbala, atunci nu puteti sa spuneti pur si simplu: „Spune-mi cand ajungi in acel moment din trecut”, deoarece clientii vor crede ca trebuie sa raspunda non-verbal. Oamenii tind sa aiba trairi foarte concrete in transa; daca vreti un raport verbal trebuie sa specificati, de ex: „Cand ajungi in acel timp din trecut, sa-mi spui cu cuvintele tale...”

Multi clienti simt ca orice comportament evident (inclinare a capului, semnale a degetelor, sau un raport verbal) le va usura transa. Astfel, intotdeuna informam clientii inainte sa li se ceara sa comunice intr-un fel sau altul. Chiar si asa, anumiti clienti – poate aceia care vor sa se relaxeze si sa nu faca nimic – devin iritati, in special cand li se cere sa vorbeasca tare. Altii sunt pur si simplu surprinsi, uitand ce li s-a spus, sau respingand ceea ce incercam sa facem, adica sa le usuram intrarea in transa. Oricare ar fi cazul, ar putea fi de mare ajutor sa sugerati, de exemplu, „Puteti sa ramaneti adanc in transa chiar si in timp ce vorbiti”, sau daca va dati seama ca transa a devenit mai usoara, cereti-le: „Luati doua guri de aer acum... si cand expirati a doua gura de aer simtiti ca alunecati adanc in transa, poate mai adanc ca inainte...”

Si daca un client tuseste in timpul transei? Acest lucru se poate intampla ocazional si poate aparea din cateva motive. Fumatorii si oamenii cu probleme de plaman pot tusi frecvent. Daca pacientii tusesc repetat, acest lucru poate ingreuna procesul transei. De aceea, incercam sa normalizam tusitul spunand: „... orice traiesti tu in transa este in regula...” sau folosirea tusei: „...o tuse ocazionala sau o experienta similara poate indica faptul ca este pe cale sa te relaxezi mai adanc...”. Totusi, aceste masuri nu sunt suficiente in oprirea tusei. Puteti opri sedinta si incerca intr-o sedinta viitoare. Cu siguranta, o tuse este de fiecare data o provocare pentru terapeut, la fel ca si durerea, pierderea auzului si rezistenta inconstienta. Ceea ce ar putea ajuta ar fi: o bombonica anti-tuse, o gura de apa, o doza din inhalatorul antiastmatic (daca exista), sau o schimbare a pozitiei (stand jos sau ridicat in picioare).

Cu totii am lucrat cu clienti care vor sa li se spuna ce sa faca. Cateodata ii constrangem sa faca ceva, dar cel mai adesea ii ajutam sa-si creeze propriile solutii. Clientul care este foarte concret, cu o personalitate tulburata, sau cu inteligenta scazuta, poate reprezenta o provocare destul de mare. In aceste cazuri, este necesar sa ajutam clientii sa recunoasca schimbarile cele mai potrivite pentru ei.

Adesea folosim urmatoarea inductie si adancire pentru a stimula o cautare de resurse proprii. Cum stim daca ne reuseste asta? Clientii pot afisa o imbunatatire concomitenta de sine sau pe o scara a depresiei; in mod obiectiv, ei par sa aiba o imbunatatire. Desi cautam sa generam noi comportamente, o demonstratie a existentei unor noi resurse interne poate fi un efort foarte modest pentru oamenii care duc o viata limitata. Poate fi doar ceva de genul: „M-am hotarat sa ma intorc la Alcoolici Anonimi" sau: „M-am intors la biserica" sau chiar: „Am inceput sa meditez mai mult". Dupa aceasta inductie, un client a spus ca a inceput sa priveasca mai mult la desene animate, in timp ce initial prefera canalul de meteo. Pentru el, aceasta a reprezentat o adevarata schimbare, si curand a afisat o intreaga gama de comportamente.

Adancirea cu aceasta inductie implica o poveste spusa despre Milton Erickson. Oamenii cu dizabilitati sau cu vieti fracturate par sa se bucure de povestile despre acest faimos vindecator ranit care, ca multi dintre ei, a venit din alt stat inainte sa se stabileasca in Arizona. In discutia pre-transa vorbim despre Erickson, care a supravietuit poliomielitei in tinerete si a indurat multe dureri si multe dizabilitati in timpul vietii.

Ca si in alte inductii in care scopul este stimularea inconstientului sau cercetarea lui, clientii ar putea sa aiba nevoie de o descriere concreta a mintii inconstiente, de ex: „partea mintii tale care preia controlul atunci cand tu visezi – visarea cu ochii deschisi". De asemenea, cuvantul „imaginatie" ilustreaza mai bine acest concept. Sugestiile si conceptiile hipnotice care sunt marcate in text cu litere italice pot fi citite cu vocea schimbata.

Jacquelin Burns era pierduta in ganduri adanci in timp ce se uita pe fereastra biroului sau de director executiv de la etajul 46. Cuvintele sefului ei ii sunau inca in cap. „*Mergi inauntru*, Burns". Cand ea i-a cerut o explicatie, tot ce a zis a fost: „*Mergi inauntru*. Iti vei da tu seama".

Jacquelin Burns s-a indreptat catre divizia de publicitate a companiei, care includea 19 mari rapoarte pentru pasta de dinti, masini de inchiriat, si depozite de echipamente. In toti anii ei de cand lucreaza la companie, a invatat ca schimbarea este inevitabila si lucrurile se intampla din motive diferite. A

demonstrat ca este flexibila, iar creativitatea si vointa au propulsat-o in varful domeniului ei.

Jacquelin a incropit o intreaga armata de subordonati si i-a mobilizat dandu-le cate o sarcina. „Trebuie sa *mergem inauntru*", spunea ea.

„Ce vrei sa spui cu ,*a merge inauntru'*?" au intrebat ei.

„Veti realiza singuri. Trebuie sa *mergem inauntru*. Sa-mi dati un raport in 30 zile", le-a dat ea ordin.

Dupa multe dezbateri si sedinte de grup, divizia de inchiriere masini a implementat urmatorul plan. Au obtinut aprobare de la autoritati sa instaleze camere de luat vederi la intrarea pe o autostrada aglomerata, in dreptul unui semafor, si la un sens giratoriu dintr-un oras mai putin traversat. Cabine de observatie la distanta au fost instalate in diferite locatii si au fost angajati oameni sa inregistreze observatiile lor in timpul diminetii si dupa-amiaza la ore de varf.

„Tot ma mai intreb ce a vrut Burns sa spuna cu ,sa mergem inauntru'", a spus unul dintre angajatii caruia i s-a dat sarcina, in timp ce deschidea un fisier din computer. O alta femeie, care mototolea o bucata de hartie si o ridicase deasupra cosului inainte de a o arunca, spunea: „Se spune ca vine de sus, dar eu spun ca aceste chestii din interior vin din exterior." O a treia femeie, care observase toata aceasta scena, s-a simtit obligata sa raspunda ambelor remarci despre aceasta schimbare de evenimente din interior, dar a preferat doar sa cugete la asta pentru moment.

Angajatii din grupul operativ din locatiile de observatie la distanta au fost martorii multor lucruri. Unii soferi au fost observati cu geamurile deschise, chiar si cand temperaturile erau mai mari de 38^0 C. Soferii a doua camioane Wal-Mart pareau plictisiti, iar soferul unui autobuz de scoala vorbea in limbaj de desene animate cu copiii din spatele ei, in timp ce soferul unui alt autobuz de scoala parea sa fie complet distant, fiind atent doar la propriile ganduri. Soferii si pasagerii din RV-uri pareau sa se uite drept inainte asteptand sa se schimbe culoarea la semafor, iar intr-un Lincoln Continental – cu geamurile ridicate – doi pensionari stateau in locurile din fata, in timp ce in locurile din spate stateau doua femei cu parul carunt si care aveau palarii din paie si purtau o conversatie vioaie. Soferii adolescenti din cateva masini tineau socoteala muzicii de la radio, total inconstienti de prezenta masinilor din fata si din spatele lor. Oamenii din camioane care erau evident masini de piscina pareau sa fie implicati in conversatii mai mult in timpul dupa-amiezei decat dimineata, dar apoi, s-a dovedit adevarat exact opusul, cateodata.

Se intampla ca oamenii din cabinele de observatie *sa-si lase mintile sa zboare* pe masura ce observau ce se intampla in *interiorul* tuturor acelor masini. Se gandeau la propriile lor experiente cu masina, cum *deveneau usor plictisiti* de sofatul pe drum si cat de dificil era sa-si dea seama, uitandu-se departe pe

drumul serpuit, pe ce parte se afla magazinul, dar *in acelasi timp nu prea conta* deoarece aflau in momentul cand ajungeau acolo.

Cativa oameni care priveau *deveneau fascinati* de ceea ce se petrecea in trafic cu soferii, in timp ce ceilalti *se scufundau* in orice altceva, numai in munca lor zilnica nu, in timp ce altii *erau absorbiti* de propriile lor reflectii asupra lucrurilor. Unii se gandeau la propriile probleme in timp ce erau prinsi in trafic, si la propriile frustrari si nerabdare legate de *incetineala de pe sosea*. Altii meditau sau analizau interior nenumaratele aspectele ale vietii lor are nu aveau nici o legatura una cu alta. O femeie gandea: „Cand ma uit de aici, din interior, acolo, afara, la toata activitatea din interiorul masinilor, mi se pare ca traiesc cea mai ciudata detasare din toata viata mea".

Bine-nteles, era nepoliticos sa te zgaiesti la cineva de pe banda alaturata, si ai putea sa te uiti la cineva mai mult timp in oglinda laterala, dar in oglinda retrovizoare privirile prea lungi pot deveni prea evidente. Cineva a remarcat o femeie care ii dadea copilului ei un servetel Kleenex si, in timp ce se uita la *mana lui ridicata in aer*, nu s-a putut abtine sa nu se gandeasca la propria sa experienta similara petrecuta nu de mult. Pe masura ce isi aducea aminte asta – si bine-nteles, memoria unei persoane poate sa devina cetoasa in timp – *nu-si putea da seama* deloc daca a tinut vreodata in mana acel servetel Kleenex timp de cateva secunde, sau daca *neclaritatea timpului* a facut ca un minut sa mi se para a fi o ora.

Un fir albastru de fum de trabuc s-a strecurat afara din cabina unui camion de livrari de mobila si mai multe persoane care au vazut scena au inceput sa tuseasca. O alta persoana care privea un drumet dansand la auzul muzicii ritmate a reactionat instinctual simtind o tresarire in stomac si o reverberatie in urechi, sau poate era in capul ei? O alta persoana a observat un sofer cu bratul tras peste spatarul scaunului. Cu bratul in acea pozitie, asteptand la giratoriu, persoana respectiva i-a amintit unei angajate de propria mana care amortise in timpul noptii. Cu siguranta, sa pierzi senzatia in propriul brat sau mana seamana cu o injectie cu novocaina primita de la dentist, se gandea ea.

Aceste observatii si reflectii au continuat timp de cateva saptamani pe masura ce comportamentul miilor de soferi a fost analizat si minutios inregistrat. In sfarsit, capul operatiunii de observatie a anuntat: „Misiunea noastra a fost indeplinita. Cred cu tarie ca ne-am inscris in litera si spiritul misiunii." Cand Jacquelin Burns a citit raportul, a fost placut surprinsa, si a stiut ca si seful ei va fi la fel de incantat.

Totusi, cu trecerea timpului, unii oameni care au fost desemnati cu observarea din locatiile stabilite si-au pierdut slujba. Pe masura ce lucrau la alte sarcini diferite de aceasta, mintile lor au alunecat inca o data deoarece incepusera sa contemple adanc aceasta experienta.

Adancirea

(Numele clientului), asculta povestea asta, anumite ganduri sau sentimente sau idei pot sa apara. Imediat iti voi spune o mica poveste, o povestioara despre dr. Erickson pe care ti l-am mentionat mai devreme, si, in timp ce asculti povestioara asta, vreau sa te adancesti si mai mult, si stim ca asta se poate intampla de la sine, fara un efort constient din partea ta... Ia doua guri de aer adanci, si lasa-te alunecand, asa...

Cu cativa ani in urma, dr. Erickson a trebuit sa tina cateva cursuri in Vestul tarii. Poate era Milwaukee, nu mai stiu sigur, si cand a ajuns acolo, cineva i-a cerut sa vada o batranica depresiva care nu vroia sa paraseasca propria casa. Femeia mergea inainte la biserica ei, unde avea multi prieteni, dar pe care nu-i mai vazuse de mult, mult timp. Fiind un om foarte curios si foarte saritor, dr. Erickson a privit cu interes la ceea ce parea sa fie o foarte intereanta situatie.

Indata ce s-a aflat inauntru, a observat ceva ciudat: casa era toata in intuneric, chiar daca era mijlocul zilei. I-a cerut femeii sa-i arate locul. Era o casa mare, cu trei etaje si multe camere, iar dr. Erickson a insistat sa intre in fiecare camera, astfel a observat ca fiecare camera avea draperiile trase, nelasand lumina sa treaca. Dr. Erickson a studiat in amanunt toata casa cu partea din fata a mintii sale, in timp ce partea din spatele mintii analiza ceea ce vedeau ochii, doctorul vazand astfel ca la etajul trei al casei se strecura un fir de lumina printr-o mica ferestruica , iar pe masa scaldata de firicelul de lumina era un ghiveci cu frumoase violete africane. Femeia parea ca se inveseleste putin in timp ce vorbea despre violetele sale. „Hmmm”, s-a gandit doctorul, in timp ce-si continua turul prin casa.

Dr. Erickson nu i-a mai spus nimic femeii pana cand si-au luat la revedere unul de la celalalt in pragul usii. Apoi el a adaugat: „N-ar fi frumos daca oamenii de la biserica dvs s-ar bucura de violetele astea minunate?”, apoi a plecat si nu a mai vazut-o pe femeie vreodata.

Luni de zile mai tarziu, cineva i-a spus doctorului ca femeia se simtea mult mai bine si ca incepuse sa participe la slujbele de la biserica. Explicatia a fost ca femeia, pe masura ce crestea din ce in ce mai multe violete africane, a trebuit sa dea la o parte draperiile din fiecare camera, lasand lumina sa intre, si, pentru ca oamenilor le-au placut asa de mult violetele sale, ea a devenit cunoscuta drept Regina Violetelor Africane.

TREZIREA

Deoarece scopul nostru este acceptarea povestii cu violetele africane, incepem trezirea din transa cu urmatoarele cuvinte: „Imediat iti voi cere sa te trezesti, dar, mai intai, as vrea sa te intreb ceva legat de mintea ta constienta, si poti raspunde cu unul din degetele de la mana dreapta. Intrebarea este asta: Povestea doctorului Erickson este ceva la care ai putea sa meditezi acum si mai tarziu cand te vei intoarce aici? In cat timp doresti tu, poti raspunde cu un semnal din deget... foarte bine."

„Acum as vrea sa te trezesti in ritmul tau si sa-ti deschizi ochii."

INSTRUCTAJUL

Unii clienti pot raspunde la intrebarea implicita a acestei inductii zicand: Aceasta m-a facut sa gandesc asa si asa", dar am intrerupt repede discutia cu: „Hai sa lasam mintea ta inconstienta sa se gandeasca la asta pentru o vreme, si te voi intreba data viitoare ce a aparut." De asemenea, este intotdeauna de ajutor sa intarim transa asa cum a fost subliniat anterior.

Clientii intens motivati, cu imaginatie si sclipire, pot progresa rapid in terapie. Totusi, cu clientii rationali si nesofisticati, trebuie sa procedam mai incet. Crearea de resurse sau angajarea in ceva a mintii inconstiente poate fi usor inlaturat din experientele lor de zi cu zi. Astfel, ar fi mai bine sa alterneze o sesiune ca aceea dinainte cu o inductie conversationala si cu o adancire pentru a atinge starea de relaxare. Ar trebui sa punem la punct locul in care vor cleintii sa mearga, dar daca sunt cuprinsi de prea multe dintr-o data, se poate intampla ca ei sa nu se mai intoarca. Cateodata este necesar sa ne confruntam cu o criza, care va trebui rezolvata verbal. Alteori, o aplicatie comportamentala sau relationala poate sa fie metoda cea mai potrivita in cursul terapiei. In general, este o idee buna aceea de a monitoriza drumul pe care il poate lua terapia, acest lucru putand fi comunicat verbal.

Cand un client a raspuns prin semnale cu degetele in sesiunile anterioare si imediat a incetat sa o mai faca, luati in considerare folosirea unei metafore pentru a obtine un raspuns din partea clientului. De exemplu, daca adresam o intrebare mintii inconstiente si nu apare nici o miscare dupa un minut sau doua, atunci putem spune: „O data, cineva si-a imaginat un balon in tavanul camerei si firul balonului a ridicat doar un deget dedesubt...", sau: „Aveam o galeata cu apa si un dop larg de pluta, si tineam dopul sub apa, si cand i-am dat drumul a iesit la suprafata...", sau: „O data, am fost la o reprezentatie muzicala. Sus pe scena cantaretii au incetat sa mai cante, si dupa un moment de liniste ciudata, cineva a inceput sa aplaude, si zgomotul a strabatut auditoriul..." Totusi, cu clientii pe care nu-i stim prea bine, de obicei ne abtinem sa dam asemenea exemple. Nu vrem sa-i presam in vreun fel sau sa contribuim la vreo reactie apasatoare.

INCETINIREA

Anxietatea si stresul sunt probleme frecvente, si astfel cautam diferite metode sa calmam pacientii. Unii clienti cu anxietate generala sau secundara sau cu alt tip de diagnostic pot gasi multe beneficii in cateva sesiuni de hipnoterapie. Acesti clienti pot reactiona mai degraba dupa un anumit numar de inductii ca acelea gasite in aceasta carte. Folosirea unei ancore, precum o gura de aer, si prezentarea unei benzi audio individualizata poate sa-i ajute sa isi depaseasca anxietatea pentru moment.

Pentru alti clienti care prezinta semne de anxietate, putem sa dezbatem reorganizarea prioritatilor, o administrare mai buna a timpului, sau simplificarea unei vieti prea plina de activitati. Totusi, multi oameni au incercat deja sa foloseasca aceste masuri concrete inainte sa inceapa sa caute ajutor. Unii au incercat yoga, meditatia, rugaciunea, casete de terapie, psihoterapie conventionala, si chiar hipnoterapie inainte sa ajunga la noi. Cu alte cuvinte, clientii stiu unde vor sa ajunga, dar nu stiu cum sa inceapa. „Ceva ma tine inapoi", spun ei, sau: „Medicamentele ajuta".

Sa presupunem ca o asemenea persoana functioneaza destul de bine in viata, dar este punctata remarcabil de slab intr-un test de depresie sau de anxietate. In trecut, o asemenea persoana era etichetata drept nevrotica sau impovarat cu un soi de tristete, modelul tipic de om „sanatos dar nefericit". El cauta un ajutor pentru *a incetini* si a se bucura de putina pace in aceasta lume electronica agitata, dar nu se putea urni, si *nu putea ajunge de aici, acolo*. *Ceva* il tinea in urma, ii era blocata calea, il tragea in jos. Puteam munci luni de zile, sau chiar ani, folosind terapia conversationala, explorand acest derutant *ceva*.

Sau, putem sa antrenam *indirect* in discutie acest „calator care trebuie sa soseasca" pentru a putea eluda acest *ceva*. Vedem aceasta prezentare clinica in aceeasi lumina ca si rezistenta inconstientului invinsa de oamenii care vor sa intre in transa, dar nu pot: *ceva* ii tine inapoi. Catalepsia este fenomenul hipnotic pus in joc in aceste situatii, asa ca trebuie sugerata miscarea. O asemenea miscare nu implica neaparat viteza, ci mai degraba absenta apatiei. Credem ca unul dintre marile beneficii ale unei abordari hipnoterapeutice indirecte este ca acceseaza resurse ale inconstientului, eliberand oamenii pentru a pune in miscare schimbarea. O asemenea miscare ar putea include o activare comportamentala, o noua invatare, o alta viziune sau un alt sentiment asupra unui lucru, sau vreo alta experienta.

Unul din principalele metode de accesare a resurselor inconstientului se face prin intermediul inductiilor cu inteles implicit. Deoarece multi clienti nu sunt obisnuiti cu indirectul, s-ar putea sa aiba nevoie sa fie pregatiti, atat prin

discutiile pre-transa despre incostient, cat si prin experienta transei. Experienta in transa poate sa insemne o serie de inductii (cum ar fi Intelesul Implicit) care stimuleaza imaginatia, sau povestile terapeutice, care se conecteaza cu clientii in plan emotional, permitand invatarii sa se integreze in structura lor cognitiva. Ca si in alte inductii, „femeie" poate fi substituit cuvantului „barbat" iar cuvintele scrise cu litere italice pot fi exprimate prin accentuare vocala. Sadirea „*incetinirii*" in discutia pre-transa pregateste terenul acestei inductii, care ar trebui sa se desfasoare *incetisor* cu pauze ample.

INDUCTIA

Nu cu mult timp in urma o femeie imi povestea despre diversele ei experiente de *incetinire*.

La inceput nu eram sigur despre ce vorbea, dar totul s-a clarificat dupa putin timp. Vorbea destul de *incetisor* ceea ce era bine pentru ca eram foarte atent la cuvinte, observand multe detalii si apreciindu-i capacitatea de a intelege ce inseamna *incetisor* in viata de zi cu zi. Se referea la timp ca la o clepsidra, ceea ce contrasta cu timpul scurs pe un ceas de mana. Ea stia foarte bine ca anumiti copii din ziua de azi nu pot citi ora decat de pe ceasurile digitale.

Cand s-a linistit, a putut cu adevarat sa-si simta hainele de pe corp, si multe alte lucruri, precum si intepaturile din scalp sau gadilaturile din corp. O data se afla la mall si s-a asezat pe banca, pur si simplu nemiscata, si si-a scos din minte toate celelalte sunete. S-a asezat un timp lung, lung de tot, cel putin asa parea, desi in realitate nu trecuse atat de mult, oamenii treceau pe langa ea, dar pareau ca se misca in ceata. Dintr-o data, cineva a trecut foarte foarte *usor*, ceea ce i-a atras atentia. Acea persoana care a trecut pe langa ea i-a adus aminte de alte tipuri de intreruperi, cand observi ceva, sau faci ceva, inca o data, si inca o data, si inca o data, si deodata *ceva diferit* iti distrage atentia.

In acelasi timp, ea vorbea despre lucruri care se petreceau in *exterior*, si deodata a inceput *sa incetineasca in interior*, numind acest sentiment atat de confortabil si de interesant, diferit de ceea cea facuse ea in trecut, dar neputand sa-si aduca aminte exact.

Spunea ca un copac creste mai degraba *incet*, dar cu florile si celelalte plante se pot vedea schimbarile saptamana de saptamana. Si-a amintit o data ca a vazut intr-o dimineata cum lumina soarelui se intrezarea prin rozul unrechiusei unui iepuras; si mirosul prafului de creta i-a readus in memorie zilele de scoala din copilaria sa. Era interesant cum aceste amintiri, si altele, alunecau *incet* prin mintea ei. „*Intarziate* delicat", a descris ea sentimentul.

Vorbind despre memorii i-a permis sa aprecieze *incetinirea* din interior in timp ce descria fenomenele dinafara, iar asta a produs o *incetinire* similara, „*o*

incetinire adanc interioara" descria ea fenomenul. „Se desfasura *adanc* si intr-un mod *incet* si gradual", a adaugat ea, impreuna cu ceva despre „cresterea unui copac puternic, crengile lui mult deasupra si radacinile adanc dedesubt", dar am uitat exact care erau cuvintele spuse atunci.

Si-a adus aminte o data cum au construit un zgarie-nori si jos dedesubt au etansat o capsula a timpului, pe care cineva o va gasi intr-o zi. Anii au trecut si s-a intamplat sa vina un moment in care sa se afle langa acea cladire. Era o zi calda, luminoasa. In timp ce vorbea despre asta, nu era constienta ca isi indoia degetele de la picioare in *interiorul* pantofilor, si continua sa vorbeasca despre capsule ale timpului si chiar despre ideea de calatorie in timp asa cum e descrisa in filmele SF.

O data se afla intr-un avion si se deplasa prin diferite zone temporale. Intr-o tara mare precum Rusia, care are 9 zone temporale, se poate sa uiti setarea ceasului, dar asta nu prea conteaza decat atunci cand ajungi acolo unde vroiai sa ajungi. Ideea zonelor temporale a produs o altfel de incetinire in mintea si corpul ei, desi sentimentul nu era cu adevarat conectat. „Impreuna dar in acelasi timp separat", era descrierea ei. Stiam ce vroia sa spuna. *Mainile* ei *pareau sa fie grele* acolo in poala ei.

Isi aducea aminte ca seara dinaintea orei de culcare trecea destul de repede, pe cand timpul petrecut in vacanta trece mai *incet*. In timp ce conduce, o persoana asteapta sa se schimbe culoarea, lucru care se intampla foarte *incet*, la fel cum trece timpul intr-o sala de sedinta sau de scoala. Se gandea cat de repede apare ceva in minte si cum mintea ei *zabovea* la intrebarea de ce acel gand aparuse exact atunci. A fost un cuvant sau altceva ce stimulase experienta ca amai fost acolo si alta data? Poate ca a fost ieri sau cu multi ani in urma, n-avea de unde sa stie. Oricum, gandindu-se la toate astea, mintea ei a devenit deodata foarte activa in timp ce corpul ei a *incetinit* cu adevarat prin comparatie.

Adancirea

Acum, in timp ce numar de la 20 la 1, as vrea sa observi ce anume functioneaza pentru tine: daca felul in care eu numar invers este rapid sau *incet*. Sau daca ritmul tau se regaseste dupa un numar par sau impar. Sau daca *incetineala* umple spatiul dintre toate numerele. Sau daca poti sa faci legatura unei incetineli generale cu *incetineala* din mintea ta, sau in corpul tau, in particular.

Ceea ce este important este ca eu voi incepe sa numar f*oarte, foarte incet* de la 20 la 1, si in acest timp poti sa lasi experienta ta sa se adanceasca. Incep sa numar acum, 20..., 19...

Trezirea

Cu descrierea clinica de mai sus, se poate sa nu includem o componenta de terapie. Putem sa trezim astfel: „(numele clientului), astazi ai facut o treaba minunata – si un efort major – imagineaza-te *incetinind*, ceea ce stim cu totii ca este un lucru foarte bun. Acum as vrea sa trasezi rapid un contrast al acestei experiente prin trezirea *foarte rapida* pe masura ce numar de la unu la cinci. Unu-doi-trei-patru-cinci”

Instructajul

Ascultati foarte atent cateva propozitii venite din transa. Lucrurile spuse in acest timp pot fi cadouri acordate de ei fara sa stie, si pot fi folosite data viitoare in transa. De exemplu, un client spunea: „Am avut viziunea unor artificii – a fost fabulos”. Un client cumva opozitional a remarcat: „in mintea mea am numarat de la 20 la 1 foarte *rapid*, si am ajuns acolo inaintea ta!” Clientul cu viziuni de artificii a oferit un model folositor pentru a scurta inductia la cateva guri de aer proaspat si la „abandonarea in alunecare adanc in relaxare, si, cand doresti tu, iti poti imagina focurile de artificii, si sa-mi dai de stire ridicand degetul *mare, aprobator*”

Oferta numaratorii rapide a fost utilizata prin reincadrarea comportamentului ca entuziasm si responsabilitate pentru a nu mai pierde timp valoros. Eu (GG) i-am cerut sa ma invete si pe mine abilitatea asta de a merge mai adanc pur si simplu facand asta de 10 ori succesiv dupa inductie. Acest client s-a comportat chiar foarte bine in transa, pana la urma, si sunt sigur ca n-a realizat niciodata cat de mult m-a invatat si pe mine despre utilizarea ei.

Note pentru practica

Desi aceasta inductie are la baza intelesul implicit, adancirea legaturii multiple si realertarea rapida adauga elemente de confuzie.

Pentru cleintii in cazul carora trebuie sa se sara peste rezistenta inconstienta, recomandam incercarea acestei inductii, adancirea si realertarea.

Meta-mesajul (*incetinirea*) este mai degraba acceptat. Anumiti clienti pot raspunde acestui tip de inductie cu transa adanca, in special caracterizata de distorsiunea temporala, amnezie, sau cu o stare de ameteala atunci cand se trezeau. Acesti clienti pot raspunde bine la o inductie mai putin confuzionala data viitoare, de ex. drumul, inductia prin calatorie, sau orice alt tip de inductie conversationala din Capitolul 2. Cu alte cuvinte, ati rezolvat cu succes rezistenta lor incostienta; in acest stadiu, ei sunt pregatiti pentru a oferi semnale din degete, sau pentru alte aspecte ale terapiei. Multi dinte acesti clienti reactioneaza bine la indirectia continua si la inducerea amneziei printr-o anecdota sau poveste. Inducand amnezia se permite inconstientului sa lucreze la problema fara interventia constientului. Acest lucru poate fi foarte folositor in cazul clientilor rezistenti sau extrem de analitici. Vezi inductiile „Mergi inauntru" si „Erickson se intalneste cu Huxley" pentru mai multe explicatii ale acestor tehnici.

Aceasta inductie functioneaza fara elementele confuzionale. De exemplu, intr-o problema de anxietate necomplicata de rezistenta, inductia „incetinirii" functioneaza perfect impreuna cu o adancire standard. Am folosit si o poveste de intarire a ego-ului in terapie, deoarece construirea unei abilitati si castigarea unei maiestrii pot insemna o eficientizare a increderii cuiva.

Erickson se intalneste cu Huxley

Am utilizat aceasta inductie pentru un client de 75 de ani, un profesor de matematica pensionat cu o cunoastere mai degraba sofisticata a psihoterapiei si a hipnoterapiei. Ca soldat de 17 ani, a fost printre primii care au acostat pe plaja Omaha in invazia asupra Normandiei in timpul celui de-al Doilea Razboi Mondial. Totusi, expunerea prelungita la conditiile de razboi nu i-a cauzat aparitia simptomelor de PTSD (simptome post-traumatice) si a functionat destul de bine in cursul vietii sale. Acest om, pe care-l vom numi Sam, a fost diagnosticat cu distemie (tristete), desi el se considera profund si iremediabil depresiv. De-a lungul anilor, Sam a incercat o intreaga panoplie de medicamente si de metode terapeutice fara vreun succes. A citit despre Milton Erickson si a fost nerabdator sa incerce hipnoterapia ericksoniana, desi nu era complet convins ce inseamna asta. A incercat fara succes inductia conversationala, impreuna cu interventii directionate catre demontarea prejudecatile sale monolitice, defensive. Lui Sam ii placea sa citeasca; il citise deja pe Aldous Huxley. De asemenea, aprecia plimbarile sale zilnice ca fiind o ocazie „Sa-mi limpezesc mintea". Ca inductie, am adaptat poveste „Erickson il cunoaste pe Huxley" (Rosii, 1980), si inca doua povesti spuse alternativ, create de colegii Dr. Matt Weyer si Dr. Julie Feldman, ca adancire. Intelesul implicit (mers si miscat) in adancire este intr-adevar intelesul implicit, in timp ce variatele sugestii ale fenomenelor hipnotice

din inductie se afla mai degraba prin apropiere, cum ar fi povestea „Prietenul meu John” (capitolul 6). In discutiile pre-transa cu Sam am amplificat sadirea ideilor de „*plimbare*” si de „*miscare*”, si, pentru a-i distrage mintea plina, i-am cerut sa numere de cate ori a auzit el cuvantul transa in timpul inductiei. Fenomenele hipnotice sau conceptele cheie sunt accentuate prin litere italice si ar trebui citite cu o accentare vocala subtila.

Sam s-a asezat pe spate si si-a inchis ochii fara sa i se ceara asta, si astfel am inceput.

INDUCTIA

La inceputul anilor 1950, psihiatrul Milton Erickson din Phoenix conducea spre Los Angeles pentru a se intalni cu un faimos scriitor britanic, Aldous Huxley. In acele zile, sofatul dura ceva mai mult decat in ziua de azi, si in timp ce mergea pe drum, mintea lui Erickson *ratacea*, asa cum fusese programata sa faca, si se *intreba* ce face Huxley. Cei doi nu se cunosteau si veneau din medii diferite; cu toate acestea, auzisera unul de celelalt si au stabilit sa se intalneasca pentru un schimb de experienta despre diferitele stari psihologice. Desi Huxley nu avea nici o pregatire in domeniul hipnozei, era cunoscut pentru talentul sau unic de a folosi *mintea inconstienta* si pentru abilitatea sa ca subiect de a demonstra o *adanca stare somnambulistica*.

Interesul lui Erickson in aceasta aventura de schimb de experienta avea legatura cu experimentarile psihologice, in timp ce Huxley avea in minte munca literara viitoare. De fapt, in 1954 si-a publicat faimoasa lucrare „Usile Perceptiei”. In timpul intalnirilor lor, care durau si cate 10 ore in fiecare zi, ambii barbati inregistrau observatiile lor in cateva caiete de notite. Caietele erau lasate la Huxley la sfarsitul sedintelor. La scurt timp, insa, a izbucnit un incendiu acasa la Huxley, si i-a distrus toata casa, inclusiv caietele cu observatii. Proiectul n-a mai fost vreodata discutat si parea sa fie uitat de-a lungul timpurilor pana cand, multi ani mai tarziu, Erickson a descoperit niste notite separate despre intalnirile sale cu Huxley.

In timp ce se uita peste notitele sale, Erickson si-a adus aminte cum Huxley a descris *o stare de transa usoara* in care a trait „o simpla *retragere a interesului din exterior in interior*”, timp in care a persistat o stare de *constienta* „*cetoasa dar simpla*” pe care o putea schimba oricand vroia el. Asta contrasta cu o *transa medie*, pe care a numit-o un „sentiment de *confort* placut subiectiv’ si o „vaga, *cetoasa constiență* ca acolo era o realitate externa”. Daca examina un element de realitate externa – de exemplu, *senzatia data de scaunul de sub tine*, sau linistea din camera – el intra din ce in ce mai adanc in transa.

Huxley era nerabdator sa discute despre ceea ce numea el o stare de *adanca reflectie*. Huxley spunea ca poate sa intre in starea de *adanca reflectie* in aproximativ 5 minute. „Pur si simplu parasesc orice fel de ancora" spunea el. Acest lucru era marcat de o stare de *relaxare* fizica, de ochii inchisi, o *intoarcere inauntru*, si o profunda si progresiva *retragere psihologica* dinafara, inauntru. Era o „punere deoparte" a orice era non-pertinent si, in acelasi timp, era o stare de *completa absorbtie mentala* in lucruri care erau de un major interes pentru el. Activitatea fizica nu-i incetinea sau impiedica locomotiva de ganduri, si orice se intampla inafara lui parea sa fie *o activitate complet periferica*. „As putea spune ca ar fi ceva *foarte putin legata de periferie*", adauga Huxley. El a dat un exemplu de cum ar fi putut sa intre intr-o stare de *adanca reflectie* in timp ce lucreaza la un manuscris. Telefonul ar suna si el ar nota mesajul pentru sotia lui, dar mai tarziu, cand ar fi venit sotia sa, nu ar mai avea *nici un fel de amintire* a telefonului sunand sau al mesajului notat.

Intr-o zi, Erickson si Huxley au realizat un experiment. Inainte *sa intre in stare*, Erickson l-a intrebat pe Huxley daca poate sa-l trezeasca cand va auzi trei batai de creion in masa. Huxley *a intrat rapid in transa* si in urmatoarele minute Erickson a batut cu creionul de patru ori succesiv, de doua ori, de opt ori, folosind diferite variatii si intervale, dar Huxley a ramas in *reflectie adanca*. In final, Erickson a batut de trei ori in masa, iar Huxley s-a trezit, *total inconstient* de ceea ce se intamplase. A raportat o vaga senzatie „ca ceva trebuia sa se intample", dar nu sita ce. Huxley nu era *deloc constient* de ceea ce facuse.

Intr-o alta ocazie, Erickson a indus transa iar Huxley a raportat dupa aceea ca „*se pierduse pe sine*" intr-o mare de culoare, de *a fi... de a simti*... si se *credea* foarte implicat dar fara nici un fel de identitate proprie". Deodata, a trait o senzatie de pierdere a acelei culori intr-un „vid fara sens", doar ca sa deschida ochii si sa realizeze ca „a iesit de-acolo". Huxley a descris in mod repetat experienta sa ca fiind: „... extrem de minunat... extraordinar de..."

Huxley a dorit de asemenea sa experimenteze cu niveluri diferite de transa. Intr-o *transa usoara*, Huxley s-a gasit „alunecand ... cu o constienta „cetoasa dar simpla" ca ar fi putut sa transforme starea sa de constienta intr-una de vointa, sau ca ar fi putut sa „ajunga si sa atinga o stare de realitate externa". Intr-o stare de *transa medie*, Huxley a gasit ca avea o necesitate subiectiva de a ramane la *un nivel mediu de transa*. O data ce a atins *starea de transa medie*, a descoperit ca atunci cand a examinat valoarea subiectiva a unui element de realitate externa – de exemplu, confortul si senzatia fina a scaunelor tapitate, in contrast cu linistea din camera – transa a ajuns sa fie *mai adanca*.

Erickson si Huxley s-au intrebat atunci daca nu se poate dezvolta un fenomen halucinatoriu, atat *in transa usoara, cat si in cea medie*. Cand Huxley avea halucinatii de gust, nu era constient ca *inghititurile sale se inteteau* in timp

ce facea asta. La fel, cand avea halucinatii de miros, *narile ii fluturau*, iarasi, fara sa realizeze ca facea asa. Au evoluat, astfel, in halucinatii auditorii si vizuale, timp in care Huxley auzea muzica si vedea un trandafir urias, care avea chiar 3 metri in diametru. La momentul acela, el mirosea ceva foarte urat, si descria experienta ca fiind „intensa... diferita de mirosul unui trandafir", o *experienta chiar foarte curioasa*.

Cei doi au evoluat chiar la o super-memorie, dificil de testat in cazul lui Huxley din cauza capacitatii sale extreme de a-si aminti evenimente trecute. In timp ce Huxley se alfa in transa usoara si medie, Erickson a luat o carte la intamplare de pe raft, a citit cateva cuvinte dintr-o pagina, si, cu o precizie de 65 %, Huxley a putu sa recite restul paragrafului si sa spuna ce numar de pagina era.

Apoi ei au experimentat cu Huxley o stare *de transa somnambulistica adanca* in care a experimentat o *restrictie ciudata a constientei* unde totul era foarte literal si concret. De exemplu, atunci cand si-a deschis ochii in timpul transei a putu sa vada doar lucrurile foarte apropiate de el, scaunul pe care statea, si scaunul lui Erickson, chiar acolo in fata lui.

Notitele lui Erickson, ca si amintirile lor despre experienta s-au terminat acolo. Timp de ani de zile dupa aceea, se gandea la Huxley si la capacitatea lui de *adanca reflectie*.

Adancirea

Acum, (numele clientului), as vrea sa te opresti din numararea cuvantului „transa" si doar sa lasi experienta aceasta sa se adanceasca, in timp ce iti spun cateva mici povestioare. Cineva mi-a povestit o data despre un barbat pe nume Bruce, cel mai bun bucatar din cati cunostea. Bruce a mers la diferite scoli pentru a deveni bucatar-sef, si chiar a lucrat la cateva restaurante bunute, dar niciodata nu s-a ridicat la adevaratul sau potential. Dar lucrurile s-au schimbat pentru el intr-o zi cand a descoperit ceva. Spre marea lui suprindere, si-a gasit vechea tigaie indiana *wok*.

In acelasi timp, pe coasta de vest, era o femeie Alison care era experta in multe domenii are vietii sale. Ca sa aiba succes in continuare, s-*a mutat* de multe ori... si, dupa cum stii, *mutarea* nu este o treaba chiar usoara, mai ales cand trebuie sa ai in vedere si alti oameni. Iar acum era timpul sa se *mute* din nou.

Acea *tigaie wok* era acoperita cu rugina si nu fusese folosita ani de zile. Si-a adus aminte ce bataie de cap avea cu mancarurile asiatice, dar in acelasi timp colegii sai de la scoala de gastronomie devenisera experti in mancarurile facute in *tigai wok*. „Observi o multime de lucruri despre gatit atunci cand te pierzi in *gătitul wok*", ii spuneau colegii lui.

Inapoi pe coasta de vest, Alison a ales o companie care se ocupa cu *mutatul* obiectelor din casa, si a ales sa urmareasca masina *de mutat* de-a lungul tarii, de-a lungul colinelor, peste campii, si cateodata parea sa fie o afacere fara sens, chiar daca a descoperit ca era *miscata* de frumusetile naturale pe care o persoana ajunge sa le aprecieze mergand de-a lungul Statelor Unite.

In bucataria sa, Bruce incepuse sa experimenteze cu *tigaia* sa *wok*, mai intai cu un singur fel de ulei, apoi cu altul; mai intai la foc mic, apoi la foc mediu, si in final la foc tare. Medita destul de mult cand muncea la tigaia sa wok, dar adesea el contempla, adanc inauntru, „nu pot sa fac asta, chiar nu pot". Si, incetul cu incetul, s-a perfectionat, si intr-un final incepuse sa se priceapa destul de bine. Mancarurile asiatice pe care le prepara erau ispititoare, absolut minunate, iar angajarea la restaurante de cinci stele a venit foarte rapid.

Trezirea

Pentru a oferi o sugestie posthipnotica si pentru a facilita amnezia, putem incepe trezirea cu urmatoarele: „(numele clientului), te-ai comportat admirabil azi, numarand, ascultand, si intrand in transa, si deja incep sa ma intreb, (numele clientului), doar ma intreb, intre acum si data viitoare cand te vei intoarce, *ce aspect important despre tine vei observa cand vei fi afara*? Imediat voi incepe sa numar de la unu la cinci, timp in care te poti trezi, dar mai intai, vreau sa-ti cer sa uiti orice incerci sa-ti amintesti, si incep sa numar acum, unu, doi, patru... si cinci"

Instructajul

Cand clientii deschid ochii, par adesea dezorientati. Cand ii intrebi ce-si aduc aminte, spun: „Erickson... Huxley... ceva despre o companie de mutari..." Altii sunt amnezici complet.

Note pentru practica

In sedinta urmatoare, unii clienti pot descrie ceva de genul: „Am realizat ca trebuie sa fac niste schimbari". Cativa vor fi capabili sa conecteze aceasta constatare cu o activitate anume, cum ar fi o plimbare. Multi nu vor face nici o legatura, deoarece sugestia din timpul trezirii („observi ceva despre tine in exterior?") este „uitat" pentru a permite inconstientului sa rezolve problema fara interferenta constientului. Este mai probabil sa aiba efect daca legi sugestia cu un aspect natural care apare in comportament, cum ar fi plimbarea. Amnezia este sadita in inductie si activata in realertare impreuna cu sugestia directa de a uita,

si cu omisiunea numarului trei in numaratoare. Atentia unei persoane este atrasa de ceva care lipseste in mod vadit, lucru care faciliteaza amnezia (Jefferey Zeig, comunicare personala, 1998). Transa adanca este necesara pentru a atinge succesul in aceasta inductie.

Clientii care raspund bine la aceasta abordare vor reactiona la o inductie conversationala si al o adancire standard cu numarare inversa pentru restul terapiei. Vom continua de obicei caracterul indirect prin instalarea unor semnale ideomotoare din degete, si apoi prin intarirea ego-ului cu o povestioara, ca parte a terapiei. Urmarind povestioare, clientii sunt intreabati: „Este ceva ce inconstientul tau poate sa foloseasca? Poti sa raspunzi cu unul din degete". Daca se ridica degetul „nu stiu/ nu vreau sa raspund deocamdata" putem sa continuam cu: „Este ceva ce inconstientul tau este doritor sa gandeasca acum sau mai tarziu?" Cel mai adesea, ei pot raspunde cu degetul mare. Apoi clientii raspund afirmativ cand li se pune prima intrebare.

Ce s-a intamplat cu clientul nostru Sam? Dup acinci sesiuni de hipnoterapie el a zis ca se simtea mai bine si nu si-a mai confruntat agitatia interioara si negativitatea. A respins ideea de a merge la un specialist pe probleme de terapie cognitiva standard sau de grup, explicand ca ar prefera sa isi continua lungile sale plimbari. Nu am mai auzit nimic de Sam, si nu putem decat sa speram ca isi va continua plimbarile mult, mult timp de-acum incolo.

Omul-Ploaie

In unele din inductiile acestei carti mentionam limbajul hipnotic, cuvinte ca „imagine" si „curios", care stimuleaza un sentiment de mirare sau de comportament hipnoid. Unul din cele mai puternice cuvinte din aceasta categorie poate fi „poveste". Cand spunem clientilor: „Lasa-ma sa-ti spun o poveste", incep imediat sa se concentreze pe cuvintele care urmeaza. Poveste este atat o traditie straveche, cat si o experienta universala. Clientilor li s-au spus povesti cand erau copii, iar traditia continua in experienta lor actuala intr-o varietate de forme. Ei pot citi povesti despre ei insisi, copiii lor, sau nepotii lor, sau pot intalni povesti in filme, cantece sau traditii religioase.

Cateodata inducem transa pur si simplu spunand o poveste. Povestea nu trebuie sa aiba neaparat sugestii implicite pentru vreun fenomen de transa. Atentia clientilor devine absorbita in timp ce asculta, si, pe masura ce apare absorbtia, ei devin receptivi la meta-sensul sau metafora inerenta povestii. De multe ori, oferim clientilor vagi povesti ale caror metafore pot fi interpretate in

numeroase feluri. Niciodata nu explicam ce incearca povestea sa schimbe, ci le cerem sa „isi lase inconstientul sa se relaxeze pentru moment inainte de a sari la vreo concluzie”.

Cu putin timp in urma, eu (SB) am avut un client pe care-l chema Hiram, un om la vreo 50 ani, care era putin supraponderal. Incercase multe variante sa scada in greutate, iar acum vroia sa incerce hipnoza. Ce m-a impresionat la Hiram la o prima vedere a fost faptul ca era *pregatit* pentru schimbare. Problema, dupa cum o descria el, era „Nu am nici o dorinta”. Cand s-a intors, i-am spus o poveste pe care o numim „Omul-Ploaie” si, ca adancire, i-am oferit o poveste cu inteles implicit care descria problema lui. Multumim dr. Bob Hall pentru „Omul-Ploaie”.

INDUCTIA

Am auzit povestea asta de multe ori, si de cate ori am auzit-o, m-am intrebat care-i sensul ei, daca e vreunul. Unii oameni au spus: „Inseamna *asta*”, iar altii spun: „Inseamna *aia*”, iar altii spun ca nu are nici un fel de inteles. Totusi, imi place oricum povestea, si ti-o voi spune si tie. Se numeste „Omul-Ploaie”.

Cu multi ani in urma, intr-un loc departat de peste mare, un satuc indurase luni bune de seceta, si nu se vedea nici un semn de ploaie pentru perioada urmatoare. Multi s-au temut ca isi vor pierde recoltele, si era multa tensiune si ingrijorare printre oamenii satului.

Intr-o zi, un batran intelept care era cunoscut pana hat departe drept Omul-Ploaie a aparut in satul lor. Cuvintele lui de cum a aparut au fost: „Construiti-mi un cort si lasati-ma acolo timp de trei zile intregi”. Indata au ridicat un cort si Omul-Ploaie a intrat acolo.

A trecut o zi si nu era nici un semn de plaie. Pana la sfarsitul celei de-a doua zile, cerul a ramas senin. Oamenii din sat incepusera sa se ingrijoreze din ce in ce ai mult. Unii s-au aliniat pe nisip in fata cortului Omului-Ploaie, altii isi frecau mainile, altii isi trageau parul din cap. Un barbat si-a rupt hainele de pe el de disperare, dar cei mai multi sufereau in liniste.

Pe la mijlocul celei de-a treia zile, tot nu era nici un semn de ploaie. Tensiunea a crescut. Un om zicea ca a visat un vultur noaptea dinainte. Mamele isi strangeau copiii la piept si era tanguiala si lacrimi printre batranii satului. Tarziu dupa-amiaza, nori negri au inceput sa umple cerul, si putin dupa asta, a inceput sa ploua cu galeata.

In timp ce oamenii se bucurau, Omul-Ploaie s-a strecurat usor afara din coliba. Satenii s-au aruncat la picioarele lui si i-au multumit din tot sufletul pentru tot ce facuse. Omul-Ploaie se freca la ochi si se mira de ce vedea. In final

a zis: „Dar n-am facut nimic inca. Eram bolnav si aveam nevoie sa ma odihnesc vreo trei zile”.

Adancirea

As vrea sa te lasi adancit pe masura ce iti spun inca o poveste. O persoana pe care o stiu, Angela, imi povestea zilele trecute de mama ei, care locuieste in josul drumului, in Tucson. Mama ei locuieste langa TEP – Tucson Electric *Power*. Intr-o zi, mama ei, in timp ce se plimba, s-a intalnit cu un barbat care lucra la TEP. Era tarziu dupa-amiaza si era o zi foarte fierbinte. A aflat ca numele barbatului era *Will (Vointa)*, *Will* de la *centrala electrica*, care se afla in aer curat si isi savura pranzul. Asa ca, mama Angelei, fiind o persoana prietenoasa, a inceput o conversatie. Mama ei era o serioasa studenta la un curs de meditatie si imediat a inceput cu *Will* o dezbatere pe tema *puterii* mintii inconstiente. Will era de parere ca mintea este intr-adevar foarte puternica si a relatat chiar o povestioara despre propria sa experienta de meditatie.

O data, in timp ce se afla in transa, Will de la *centrala electrica* i-a spus mamei Angelei ca a avut o experienta de constiență a sinelui doborandu-si cateva din proastele sale obiceiuri. In plus, puterea sa – atat cea interioara, cat si cea exterioara – a ajuns in mintea sa constienta. Dupa acea experienta puternica, Will zicea ca s-a simtit mai luminat si a capatat senzatia ca poate deveni o persoana mai sanatoasa spiritual. Mama Angelei, patrunsa de aceasta poveste, a zambit si a spus ca mediteaza foarte des si ca e bucuroasa sa cunoasca un spirit atat de asemanator cu ea. Apoi si-a continuat plimbarea obisnuita, fericita ca a intarit legatura cu Will de la centrala electrica.

Trezirea

In reglarea cu inductia obisnuita, ne place sa spunem clientilor ca povestea este terminata si ca se pot intoarce la starea lor de veghe.

Instructajul

intrebari de genul: „Ce-a insemnat povestea aia?”. Desigur, nu oferim niciodata o explicatie completa. Unii traiesc o senzatie de amnezie pentru prima istorioare, dar ne dau de stire ca intelesul implicit al celei de-a doua povesti a fost evident pentru ei. Ca si cu prima poveste, le distragem atentia si le cerem sa-si lase inconstientul sa mediteze la perioada dintre acum si data viitoare.

Note pentru practica

Daca clientii se intorc si sunt stimulati imaginativ de aceasta abordare, le mai oferim ceva asemanator, activand resursele inconstientului, si ajutandu-i sa-si gaseasca propriile solutii la problemele cu care se confrunta. In acest fel, terapeutul nu este decat un ghid care ofera clientului o imagine generala. Cu acesti clienti putem stabili o serie de semnale din degete si putem incerca sa obtinem un angajament al inconstientului, conform discutiilor din inductiilor anterioare.

Cu anumiti clienti, aceasta abordare obisnuita, generala, si permisiva esueaza din prima clipa. Ei pot afisa cateva semne de transa, sau pot fi plictisiti de acest proces. In asemenea cazuri, vom incerca o inductie conversationala sau cu inteles-implicit cu scopul de a obtine o reactie din partea lor.

Dar ce se mai intampla cu supraponderalul Hiram? A reactionat destul de bine la aceasta inductie si la adancire. Nu a mai mentionat niciodata de puterea vointei, si nici eu, la o adica. A mai fost vazut de trei ori inainte de a participa la un serios program de reducere a greutatii corporale cu un medic si un nutritionist.

Una dintre marile valori ale acestei abordari non-directive a fost aceea ca ajuta *pregatirea* clientului pentru schimbarea necesara. Hiram era pregatit sa se schimbe si avea nevoie doar de un avânt. Altii au nevoie de o intarire a ego-ului (de o incurajare), de povestioare terapeutice cu angajamente ale inconstientului, sau pur si simplu cercetari in aria inconstientului pentru a-i ajuta sa detecteze obstacolele si sa le depaseasca. O data ce aceste teluri sunt atinse, clientul este pregatit, de obicei, sa primeasca si celelalte aplicatii hipnoterapeutice sau terapii conversationale obisnuite.

inconstientului aproape instantaneu, iar rezultatul poate fi vazut in sedinta urmatoare. Sau putem sa incurajam explorarea inconstientului intr-un mod directionat. La finalul acestei povesti (fara sfarsit), putem cere clientului sa ne ofera un sfarsit, de ex: „Cand vrei tu, poti creea din inconstientul tau un sfarsit, orice fel de sfarsit vrei tu, si sa-mi dai de stire ridicand degetul tau va simti o senzatie de imponderabilitatea si se va misca sus in aer.” Cerem un raport verbal care sa urmeze semnalului din deget. Procesul poate fi repetat. Instructajul poate sa intarzie aparitia mai multor informatii.

Capitolul 4

Inductii confuzionale

FLACARA DE LUMANARE

Am dezvoltat aceasta inductie in lucrarea mea (GG) pro bono cu refugiatii din America Centrala. Multi dintre acesti oameni au venit din Guatemala si El Salvador, unde ani intregi de razboi civil au dus la rapiri, tortura, masacre, disparitii, si crime asupra sutelor si miilor de indigeni (Melville & Lykes, 1992). In tara lor natala, vietile acestor clienti erau pline de frica si persecutii. Din punct de vedere cronic, ceea ce le complica starea erau simptomele de stres post-traumatic si depresie adanca. Fischman (1991) si Pope si Garcia-Peltoniemi (1991) au facut o recenzie a celor mai variate probleme implicate in tratarea efectelor psihologice a torturii si represiunilor politice. Asimilarea culturala este un proces de durata, si, pentru unii, limba spaniola (pe care o vorbesc si eu) este limba materna. Cativa au experimentat si tratamente speciale in spitale de boli mintale. Totusi, cand sunt trimisi catre ingrijire specializata, pacientii sunt de obicei de acord cu acest lucru, deoarece tratamentul mintal apare ca parte a modelului medical la aceasta clinica cu experienta. Cativa din acesti clienti au avut tratamente medicamentoase inainte de a ajunge la noi.

lor, de exemplu, „din cauza pastilei pe care mi-au dat-o in Guatemala”. Totusi, ei vor sa se elibereze de aceste simptome, iar hipnoterapia este una din aceste modalitati disponibile. Aceasta inductie a fost folosita si cu refugiatii din Africa, care, in multe cazuri au trait torturi si mai urate si cruzimi mai mari decat in America Centrala.

Am invatat repede sa renunt la sugestia inchiderii ochilor: doar cativa au fost de acord cu asta. Acesti clienti au devenit foarte rapid absorbiti de fixarea ochilor, si, arbitrar, am inceput sa folosesc si o lumanare de la o biserica catolica, lumanare pe care o placeau majoritatea dintre clienti. In plus, foloseam doua metode diferite de inductie pentru a le absorbi si mai mult atentia, si, poate, pentru a aplica tratamentul, in acelasi timp. Din cauza ca acesti clienti sunt foarte somatici, o sugestie directa ca un lichid cald le curge prin corp este alternata cu o povestioara de intarire a ego-ului. Alternarea acestor doua metode este insotita *de numararea de catre clienti cu voce tare, incet,* de la 100 la unu, in timp ce se lasa absorbiti de lumanare.

Clientii sunt informati ca terapeutul le va oferi sugestii pentru relaxarea corporala si le va spune o povestioara care sa tinteasca la inconstientul lor. „Partea din mintea ta care preia controlul cand tu dormi” exprima cel mai bine conceptul acestor oameni. Isi exprima acordul de a numara invers in timp ce se privesc flacara.

Inductia

Poti continua sa tii ochii concentrati pe flacara din lumanare, si, in timp ce faci asta, voi continua sa-ti vorbesc, iar cuvintele vor aluneca inafara si inauntru, dar tu nu trebuie sa fii atent la cuvinte, pentru ca mintea ta inconstienta acorda atentie deosebita si te ajuta in aceste momente, asa e bine, doar priveste la acea flacara. Nu trebuie sa faci nimic altceva deloc, iar daca ochii iti obosesc si vrei sa-i inchizi, se pot inchide singuri, sau poti sa continui sa te lasi absorbit de flacara aceea, respirand in confort si relaxare, asa, lasandu-ti mintea si corpul sa devina din ce in ce mai relaxate.

100

99

98

97

96

95

94

Acum, (numele clientului) as vrea sa iti imaginezi un sentiment cald si placut care se creeaza in tot corpul si se raspandeste, de-acolo, din varful capului. Iti poti imagina un

93

lichid cald si placut care te cuprinde sau poate altceva placut si confortabil, si, cand iti imaginezi asta, sa-mi dai de stire printr-o miscare a capului... bine, asa...

Acum lasa acel sentiment confortabil sa mearga pana la ceafa, asa. Fiecare parte din corpul tau care este atinsa de senzatia asta va deveni din ce in ce mai incetinita si mai relaxata... acum mai jos de gat, adanc si confortabil relaxat.

In fiecare zi, pe drumul spre scoala, acest (aceasta) barbat (femeie) trecea pe langa o magnifica sera. Observa toate acele plante frumoase care cresteau acolo, frunze de culoare verde-inchis de diferite marimi si flori in culori vibrant luminoase. Intr-o zi a intrebat daca poate sa lucreze in sera pe timpul verii, iar seful a zis: „Sigur, dar e multa munca si trebuie sa fii atent la ceea ce faci”

Te cuprinde un sentiment de confort din ceafa, jos inspre umeri, si-apoi mai jos pe sira spinarii, incet, confortabil, din ce in ce mai incet si mai relaxat, mai placut...

Acel tanar a inceput munca si se straduia zi de zi. Matura podeaua, cara sacii cu pamant si cu muschi, si muta plantele din loc in loc in sera. Din cand in cand se oprea si inspira din acel parfum, pierzindu-se in splendidele culori care-l inconjurau.

Acum, (numele clientului), lasa acel sentiment placut sa mearga in partea de jos a corpului tau, mai intai spre fata, apoi spre piept, o senzatie foarte placuta si confortabila, asa... Simti pieptul ridicandu-se si coborand pe masura ce iei acele guri de aer proaspat. Lasa acel sentiment placut sa coboare inspre stomac.

Mergand dintr-o parte in alta a serei, se lasa invaluit de plantele care atarnau de sus si de acelea de jos, un belsug de culori si de mirosuri diferite care se impleteau intr-un remarcabil

parfum jilav pe care ajunsese sa nu-l mai remarce. *75*

Te descurci foarte bine, (numele clientului), incetinind si relaxandu-ti mintea si corpul, si lasand acel sentiment cald sa te cuprinda, inspre acele maini, mai intai mana dreapta, dinspre umar, si mergand in jos, incetisor, confortabil, inspre varfurile degetelor de la picioare. *74* *73* *72*

In orice directie se intorcea, tanarul putea sa vada, sa miroasa, si aproape sa simta cum cresc aceste extraordinare plante. Pierduse notiunea timpului, in timp ce respira, absorbit de peisaj, in sera, in interior amuzat ca atentia sa putea fi captata in vreme ce timpul aratat de ceas parea sa fie suspendat. *71* *70* *69*

Si acum pe mana stanga, (numele clientului), pe brat in jos. Fiecare particica a corpului tau care este atinsa de acest sentiment confortabil devine brusc din ce in ce mai incetinita si relaxata. Incetineste-ti mintea si corpul. *68* *67*

Una dintre marile sarcini ale tanarului angajat era aceea de a lua micile rasaduri dintr-un ghiveci si de a le pune intr-un ghiveci mai mare. Macar daca ar fi stiut ca cineva, cu cateva luni in urma, a daramat accidental un ghiveci cu rasad tanar si l-a lasat acolo, in spatele bancii, si acolo a si ramas, in intuneric, uitat de lume, aparent fara viata. *66* *65* *64*

Iar picioarele tale, acum, incepand cu piciorul drept, imagineaza-ti, doar imagineaza-ti, un sentiment de confort care se raspandeste in jos, inspre genunchi si mai jos inspre degetele de la picioare, asa, bucura-te de relaxare si confort in acel picior. *63* *62* *61*

Intr-o zi, tanarul a gasit rasadul. A examinat indeaproape firicelul si a vazut vazul spart si tulpina uscata a plantutei. Seful lui a trecut din intamplare pe langa el si astfel a avut ocazia sa- *60*

l intrebe daca poate sa pastreze rasadul uscat, iar seful lui i-a raspuns: „Arunca-l. Poti sa ai alta mai buna. Una vie.” Dar tanarul a insistat sa pastreze firicelul.

Si piciorul tau stang acum, lasa acea caldura si acel confort sa-ti cuprinda soldurile si genunchiul, mai jos, pana la varful picioarelor, asa.

La sfarsitul zilei, tanarul a examinat micul rasad cu mai multa atentie. A desfacut bucatile vasului si a vazut ca la baza ghiveciului erau cateva parti din plantuta care erau verzi. Planta nu era moarta. De fapt, acolo, jos, era foarte vie. Si asta datorita *sistemului sau de radacini puternice*.

Tot corpul tau este acum complet si confortabil relaxat. Mintea si corpul tau, adanc relaxate.

El a luat acel mic rasad si l-a pus in pamant nou. I-a dat spatiu sa creasca, si apa, si lumina. Si curand a inceput sa creasca. Fara sa-si dea seama, incepuse sa dea muguri deasupra pamantului. Si a continuat sa creasca, *din ce in ce mai puternic*. Mica plantuta devenise o *structura cu radacini puternice* deja.

Nu e placut sa stii ca te poti bucura de confort si relaxare, doar imaginandu-ti acel confortabil sentiment de incetinire atat in minte, cat si in corp? Iti poti imagina asta oricand vrei tu.

Curand, acea mica tulpinita s-a dezvoltat intr-un copacel de toata frumusetea. Si, chiar si azi, este probabil un copac maret in curtea cuiva. La urma urmei, acel mic rasad a supravietuit, s-a chinuit si in final a inverzit – toate acestea datorita *sistemului sau de radacini puternice*.

59 *58* *57* *56* *55* *54* *53* *52* *51* *50* *49* *48* *47* *46* *45*

ADANCIREA

Nu este necesara o adancire suplimentara.

Trezirea

Inainte de o scurta trezire (de ex: „Ne oprim acum, asa ca te rog sa te trezesti"), preferam sa sugeram amnezia, care poate fi facuta intr-o varietate de feluri. Poate fi facut direct: „Poti uita deja orice vrei sa iti amintesti", metaforic: „Am avut un vis azi-noapte si cand m-am trezit mi-am amintit doar o mica parte ca visului, sau nimic, nu-mi mai amintesc bine"; sau prin oferirea unor afirmatii la care clientii pot raspunde instinctiv cu „nu", de ex: „Nu se incalzeste niciodata in Phoenix" sau „Revista *People* nu are poze". Cu clientii din V.A. ne place sa spunem lucruri de genul: „La orice spital V.A., nu trebuie sa astepti pentru o programare" sau „La orice spital V.A. nu gasesti vreun muc de tigara pe-afara sau vreo agrafa de birou pe dinauntru". O alta metoda de a distrage atentia este aceea prin care, *imediat* dupa trezire, i se adreseaza o intrebare clientului despre ceva irelevant sau care nu are vreo legatura cu ceea ce s-a discutat, de ex: „L-ai vazut pe guvernator aseara la stiri?"

Orice fel de distragere poate sa produca o confuzie temporara, si amnezia urmeaza de obicei acestui moment. Se spune ca Erickson se lansa intr-o poveste despre un caine latos, sau, la sfarsitul transei, trezea clientii brusc si-i grabea catre sala de asteptare. Pentru a ramane respectuosi, este mai intelept sa explicam clientilor ca procedam in acest fel intr-un efort de a-i ajuta sau de a „ajunge sub radar", lucru pe care multi oameni il intelegeau si-l apreciau.

Instructajul

Cu clientii care sunt somatici, este important sa directionam intrebarile catre senzatiile din corpul lor. Observarea relaxarii, in contrast cu tensiunea si durerea, intareste si sustine transa foarte puternic. Daca nu-si aduc aminte povestea, incadram amnezia in categoria aptitudinilor hipnotice, ceea ce si este, desigur. Unii clienti mai constienti de sine pot simti ca au dat gres din cauza ca nu-si amintesc tot. De asemenea, explicam rationamentul prin care inducem amnezia: „Astfel ca se poate lucra in mintea inconstienta fara interferenta constientului"

Note pentru practica

Unii recunosc ca aceasta poveste despre sera a fost adaptata din „Rasadul", o poveste din excelenta lucrare a lui Lee Wallas „*Povesti pentru a*

treia ureche” (1985). Oricare din povesti poate fi sustinuta, cu o inductie mai conventionala, ca poveste de intarire a ego-ului, sau ca parte a terapiei. Am gasit aceasta poveste si altele similare ca fiind puternice la clientii „constructivi”, care ofera un raspuns vocal pozitiv imediat dupa experienta.

Aceasta inductie are cateva avantaje distincte. Contine inductia, adancirea, si terapia. Poate fi folosita de mai multe ori cu acelasi client, fiind suficient de „ocupata”. Deoarece oamenilor *le place* (se simt mai bine datorita ei, stimuleaza inconstientul, etc), ei nu se simt plictisiti daca o folositi in ocazii diferite. De fapt, oamenii spun ca au de invatat de fiecare data cate ceva.

Terapeutul poate experimenta cu diferite ancore, cum ar fi un pumn sau un cerc facut din degetul mare si aratator. Utilizarea ancorei in mediu natural ar trebui sa stimuleze atat relaxarea, cat si intarirea ego-ului. Inregistram, de obicei, pentru anumiti clienti care vor sa faca practica acasa.

Clientii devin cateodata pierduti in numarare si se poate sa amestece numerele, dar asta conteaza prea putin. Trebuie sa urmeze instructiunile, astfel ca, daca numara foarte incet, se poate ca terapeutul sa termine inaintea lor. Daca termina de numarat prea devreme, trebuie pusi sa numere din nou de la 100.

Clientii cu PTSD predispusi la disociere dau impresia ca ajung la disociere mai putin cu aceasta inductie, deoarece nu este suficient structurata. Totusi, daca se disociaza brusc, redirectionarea blanda catre numarare ii poate ajuta sa revina pe drumul corect. Daca se disociaza pe perioade mai lungi de timp, e posibil sa fie necesara intreruperea intregul proces. Structura acestei inductii pare sa pastreze gandurile intruzive si fenomenele asemanatoare asociate. In experientele noastre, in cazul in care clientii PTSD cu tendinte spre re-experimentare sau trezirea in timpul transei, comportamentul poate aparea cu orice fel de inductie si poate aparea chiar relaxarea musculara progresiva.

Definim aceasta inductie „confuzionala” datorita procesului sau bilateral si oportunitatea pe care o acorda pentru sugestia metaforica. Desigur, alte inductii confuzionale se bazeaza mai mult pe joaca de cuvinte si pe incarcarea si confuzia cognitiva evidenta.

Anumiti clienti care raspund favorabil la asemenea hipnoterapie ajutatoare sunt pregatiti pentru o terapie-expunere cum ar fi „inundatia”, regresia temporala hipnotica cu descarcare psihica si resemnificare, sau desensibilizarea miscarii oculare si reprocesarea (EDMR). Totusi, acesti clienti, ca multi altii cu PTSD, resping orice tratament specializat pe PTSD deoarece nu pot tolera redeschiderea unor rani mai vechi.

Mistificarea (Inselarea)

Daca un client spune „Nu, nu ma intereseaza hipnoza”, atunci probabil nu vom putea consuma mai multa energie in aceasta directie. Totusi, daca un client spune „Vreau sa intru in transa, dar *pur si simplu nu pot*”, atunci exista un numar de optiuni disponibile. Clientul neinteresat este un bun exemplu de rezistenta constienta, in timp ce al doilea tip de client caracterizeaza o rezistenta inconstienta.

O inductie „operator-dublu” poate fi cea mai scurta ruta catre calcularea rezistentei inconstiente. Totusi, daca nu aveti luxul de a fi asistat de un al doilea terapeut, aceasta inductie poate fi exact ce aveti nevoie. Multi colegi au folosit aceasta inductie, si ne-au spus ca pare sa fie atat de tulburatoare, incat pacientii intra invariabil in transa. Am dezvoltat aceasta inductie pentru un tanar cu sindromul Reiter, o forma mai dureroasa si mai istovitoare de artrita. Clientul si-a dorit foarte mult sa intre in transa si a spus: „Ceva ma tine in urma – nu stiu ce”. De atunci am folosit-o cu clientii mai putin rezistenti. Ca si cu alte inductii, spunem persoanei dinainte la ce sa se astepte. Atunci ei inteleg ca aceste lucruri ciudata si aparent de neinteles sunt spuse in beneficiul lor. Cu alte cuvinte, putem spune: „Iti voi citi ceva ce se numeste „Inductia inselatoare”.

O poveste in cadrul altei povesti – sau o inductie in cadrul altei inductii – este un dispozitiv foarte la indemana pentru a evita un set fix de constienta. De observat ca sugestia fenomenului hipnotic (De ex: sublinierea senzatiilor indeosenzoriale) este similar cu alte inductii, dar aici supraincarcarea si confuzia sunt mijloace de descarcare.

Ne este greu sa ne-o amintim pe-asta, asa ca o citim dinainte, invariabil. Inainte de a incepe, clientul este instruit sa aleaga un punct pe care sa-l priveasca si sa continue sa priveasca la acel punct in timp ce citim iductia. I se spune: „Poti sa-ti inchizi ochii oricand doresti”, impreuna cu restrictia, sau masura de precautie: „Poti intra in transa oricand doresti, sau doar sa asculti urmatoarele cuvinte”.

INDUCTIA

Vreau sa-ti povestesc despre o tulburatoare si ciudata experienta a terapeutului nostru in timp ce incerca sa induca o stare de transa unei persoane despre care era greu de spus ce se petrecea in interiorul ei (lui). Astfel ca, terpaeutul a recurs la juxtapunerea si amestecarea mai multor fenomene diferite pentru a induce transa. Toate astea poate nu au nici un sens pentru tine, dar pana sa terminam, vei simti cu siguranta ceva in felul tau, sau o sa simti in corp, sensul a ceea ce urmeaza.

Stii cum e cand te simti bucuros ca faci ceva, privind in urma la experienta traita, poate chiar apreciind-o cu perspectiva temporala sau spatiala. Ei bine,

suntem bucurosi sa putem inregistra exact acele cuvinte din acea zi, pe care ti le voi reproduce fidel.

„Bob" – numele lui era Bob – „Stiu si eu si stii si tu si oricine stie ca tu si eu si aproape toata lumea are cate o mana dreapta si una stanga, un picior stang si unul drept, o ureche dreapta si una stanga, si o minte constienta, l afel ca si o minte inconstienta.

„Cu toate aceste lucruri avem multe experiente, chiar acolo, cand am invatat sa numaram, unu, doi, trei... poate experimentand un anumit sentiment sau senzatie pe de-o parte, spre deosebire de celalalt, sau poate amandoua odata. Acum, Bob, iti voi spune o intamplare cu o persoana cu care lucram eu si care vroia sa i se spuna Inskeep, un nume cam ciudat.

„I-am spus: <<Inskeep, chiar acum as vrea sa-ti imaginezi, doar sa-ti imaginezi fara vreun efort constient, o furnicatura in mana ta dreapta. Asa, Inskeep: nu o face, daor imagineaza-ti. Si acum vom accelera putin, rapid, imagineaza-ti in lobul urechii stangi o furnicatura, si apoi in lobul urechii drepte, apoi o amorteala, sau o gadilatura, in treimea dreapta a mainii tale stangi. Autonomie, independenta, acolo, asa... Stiu ca toate astea iti par confuze, dar continua sa faci ce ai inceput, fara vreun efort constient din partea ta, si orice ce simti tu in extremitatile tale este foarte normal, si acorda atentie deosebita mintii tale>>.

„Inskeep era asezat pe un scaun chiar asa, Bob, si mi-a spus ca, in timp ce vorbeam despre mainile lui, trecea printr-un moment dificil deoarece isi strangea degetele de la picioare in pantofi, oricat de interesant ar suna... sau ar parea.

„Am continuat atunci: <<Inskeep, rece si fierbinte, si multele temperaturi dintre ele, 40 grade, 30, grade, 25 grade, 20 grade, si nu-ti trebuie diploma ca sa simti toate acele lucruri. Oamenii pot dezvolta o transa usoara sau medie, sau o transa adanca, orice cere mintea lor inconstienta, chiar daca uneori constientul incearca sa interpuna ceva diferit. Imagineaza-ti, Inskeep, o senzatie usoara in mana ta dreapta si o greutate in partea de jos a piciorului tau stang. Mana dreapta, piciorul stang, mare parte de aici de sus, si partea de jos de-acolo, foarte bine, si apoi o greutate in trei sferturi din mana ta stanga si o senzatie usoara in piciorul tau drept – nu tot piciorul tau stang, ci numai o parte semnificativa a lui. Usor, greu, aici sus, acolo jos, deloc, doar o parte, te descurci foarte bine, imagineaza-ti si intelege ca rezistenta inseamna minte puternica care nu poate sa nu reziste sa alunece.

„Inskeep, mergi inauntru, si vezi ca o persoana poate acorda atentie lucrurilor exterioare in acelasi timp, fara sa incerce macar, independent. Imagineaza-ti o manusa de cauciuc grea si o manusa cu un deget mai moale pe cealalta, ori pe stanga, ori pe dreapta, si imagineaza-ti ca ajungi jos si atingi o parte din piciorul tau care are o amorteala, sau o furnicatura, sau, pe de alta parte,

imagineaza-ti o soseta din lana mai grea pe un picior, poate pe cel stang, sau pe cel drept, si ajungand la acel picior de acolo de sus pentru a atinge una din acele maini care si-a dezvoltat o caldura anume, sau o raceala, poate o caldura furnicatoare, sau o raceala amortita intr-o singura mana, sau poate in amandoua. Cineva mi-a spus ca extremitatile au o semnificatie adanca, dar stiu ca nestiinta, uitarea, sau constientizarea partiala, intr-un fel usor sau mediu, este ceva ce ofera un lucru care merita observat, si orice s-ar intampla in corpul tau este normal. Dar, Inskeep, personal, nu am nici o autoritate de a-ti permite tie sa-ti lasi mintea sa alunece, asa ca, te rog, concentreaza-te asupra corpului tau".

Bob era foarte atent si deja experimenta multe senzatii in extremitatile sale, dar observase si felul in care respiratia lui se schimbase aproape imperceptibil. Imi spusese mai tarziu ca aceasta experienta era diferita de ceea ce isi amintea el cand era foarte tanar, si umplea o galeata cu nisip pe plaja, iar nisipul incepea sa dea pe-afara, in timp ce gaura din pamant se umplea cu apa, si, pe masura ce sapa, atat galeata, cat si gaura se revarsau, si tot ce invatase el din asta era ca, de fiecare dupa aceea, de cate ori intilnea pe cineva pe nume Doug („sapa"), se simtea supraincarcat – indiferent ce inseamna asta.

Bob avea de asemenea un invatator la scoala primare al carui nume era Duggin. Mr. Duggin il prindea visand cu ochii deschisi acolo in randul din spate al clasei si-i spunea: „Aluneca atunci cand vrei tu, Bob"

„<<Inskeep>>, continuam eu, <<imagineaza-ti ca vocea mea este acolo impreuna cu extremitatile tale, si vom continua asa, dar un pic mai repede, deoarece acum ne apropiem de final, si trebuie sa acordam atentie deosebita atat interiorului, cat si exteriorului, si se poate sa fie foarte ciudat, sau poate ca mintea ta inconstienta se bucura in interior.

„<<Doar imagineaza-ti, Inskeep, urmatoarele: trei sferturi stangi din urechea ta dreapta poate dezvolta *acum* un foarte distinct sentiment, in timp ce partea de jos a urechii stangi poate detecta un sentiment opus, poate alternativ, poate impreuna, intotdeuna ascultand, in timp ce el asculta interior la a treia ureche a sa, si stii ce inseamna asta.

„<<Si in timp ce se intampla toate astea cu acele urechi, iti poti imagina in tine un amuzament stanga-dreapta, sus-jos in acele maini si picioare, in timp ce urechile celeilalte persoane – toate trei urechile – opereaza fiecare in parte. Cald-mana-jos-trei sferturi sau jumatatea de sus cu cealalta raceala, iar piciorul opus cu amorteala sau furnicatura-alternativ-stanga-treime-da-si-ce-a-mai-ramas-din-ea-nu, sau greutatea in una sau mai multe parti si o mana care este diferita de senzatia de usor deja prezenta intr-un anumit grad dezvoltandu-se in cealalta mana sau picior opus care nu poate sa aiba propria viata. Simtind, independenta, autonomie, dezvoltare...>>"

Adancirea

(numele clientului), asa e bine... Te descurci foarte bine. Acum asculta atent pe masura ce numar de la 10 la 1 si pe masura ce acele numere descresc, cate una, te poti imagina scufundandu-te din ce in ce mai adanc intr-o stare nu prea usoara de transa, sa speram. Incep sa numar acum: zece... noua... opt... Cand era mic umfla un balon. Era unul verde sau unul albastru? Am uitat. Oricum, dupa ce l-a umflat, si-a lipit degetul de o portiune a lui si l-a rasucit, si nici in ziua de azi nu stie daca degetul era in interiorul sau in exteriorul balonului... *poti s-o faci*, (numele clientului), ... sapte... sase... Noaptea trecuta am cautat comutatorul si nu l-am gasit... si *poti s-o faci*, (numele clientului), cinci... patru... trei... Vindeau paturi mexicane de-a lungul strazii pentru doar doi dolari fiecare... si *poti s-o faci*, (numele clientului), ... doi, si unu...

TREZIREA

Dupa portiunea de terapie, daca exista, clientul este realertat ca si in alte inductii. Daca scopul unei inductii confuzionale este acela de a aduce clientul in stadiul experientei hipnotice, inductia si adancirea singure sunt de obicei suficiente pentru o prima sesiune terapeutica.

INSTRUCTAJUL

Intrebarile post-transa ar trebui directionate ca tinte in inductie. „Cum te simti in picioarele tale?" „Ce diferenta observi intre mana dreapta si cea stanga?" „Simti o ameteala in cap? Povesteste-mi mai multe despre asta." Intrebari ca acestea, ca si intrebarile care sunt legate de distorsiunea timpului si amnezie, sunt recomandate. Toate acele lucruri sunt puternici intaritori ai transei.

NOTE PENTRU PRACTICA

In adancire am folosit metoda *non sequitur*, un dispozitiv usor confuzional care poate da roade bogate cand e folosit cu intelepciune. Non sequitur este o interferenta sau o concluzie care nu rezulta din premise, o afirmatie care, in sine, nu rezulta sau nu se potriveste cu setul de constienta al clientului. Rezultatul este confuzia. Oamenii cauta in mod natural o scapare din starea de confuzie, lucru care-i face sa fie deschisi la sugestie. Astfel, terapeutul ofera o cale de iesire –

dar in directia dorita. Asadar, „*poti s-o faci”*, sau o sugestie similara este in mod normal utilizata, dar numai dupa cateva secunde, timp in care confuziei i se permite intensificarea.

Amintiti-va ca, o data ce un client atinge transa, se poate abandona inductia confuzionala si se poate trece la o metoda mai conventionala. Exista intotdeauna exceptii, totusi. Omul cu sindromul Reiter a insistat ca aceasta metoda sa fie folosita intotdeuna asupra lui. „Imi place foarte mult”, a spus el. Pe parcursul catorva luni am folosit-o ca pe un vehicul pentru o varietate de aplicatii terapeutice de succes pentru durere si administrarea anxietatii, intarirea ego-ului, si activitate psihica crescuta.

O data ce clientul experimenteaza cu succes transa, exista o accelerare a relationarii si a increderii. Cooperarea si „dansul” pot incepe in mod intelept, si acesta e un prilej bun pentru initierea semnalelor din cap si din degete.

DUBLU-OPERATOR

Multi clienti dau dovada de adancime in transa, ca si o reactivitate generala crescuta, cu fiecare sedinta de transa.

Clientii incep sa se simta mai confortabil si putem sa croim hipnoterapia conform cerintelor individuale. Ei „se descurca” cu hipnoza cu cat o exerseaza mai mult. O alta cale de a vedea acest lucru este acela ca antrenam oamenii pentru a fi pacienti buni. Clientii despre care Milton Erickson a scris – aceia care au experimentat scrisul automatic sau pseudo-orientarea in timp, de exemplu – nu erau clienti obisnuiti. Erau clientii obisnuiti cu care Milton Erickson a muncit foarte mult, timp de vreo 8 ore, cel putin, „antrenandu-i” in experimentarea transei inainte sa incerce anumite masuri terapeutice care, pentru multi, poate parea exotic, sau, cel putin, greu de realizat.

Folosim inductia dublu-operator cu clientii care au o rezistenta inconstienta formidabila si cu care au fost incercate deja alte tipuri de inductie. La V.A., Tucson, folosim aceasta metoda in scop educativ, sau cu clientii cronic rezistenti care sunt trimisi la noi in mod special.

Convenim dinainte cine va fi „omul direct”, sau operatorul care va oferi sugestii directe pentru relaxare, si cine va fi „confuzionarul”, sau operatorul care va expune afirmatii confuzionale cu scopul de a cauza clientilor o supraincarcare atat de mare, incat sa vrea sa evadeze. Putem insamanta „evadare” in discutiile pre-transa prin simpla discutie cu fiecare despre un film in care exista o pista de „*evadare*” sau o trapa de „*scapare*”.

Desigur, clientului i se da rationamentul acestei inductii: „Vom vorbi amandoi cu tine in momente diferite, si o parte din discutie paote parea confuz sau poate sa nu aiba sens, dar acest lucru este facut ca sa te ajute”. Clientului i se

ofera o inductie permisiva prin metoda fixarii ochilor sau inchiderea lor, si apoi i se spune sa ia doua guri de aer curat.

Inductia

PRIMUL TERAPEUT: Suntem foarte bucurosi ca ai venit azi aici. Acum, (numele clientului), fara indoiala ca *ai observat vremea* de afara de azi si *te-ai gandit destul de mult* la ce fel de experienta vei avea astazi aici, intrebandu-te daca vei intra intr-o transa *usoara* sau *medie*, stiind ca o transa adanca *nu e realizabila la acest moment*.

truisme

legatura alternativelor comparate
constrangere

AL DOILEA TERAPEUT: *Nu-l asculta pe el.*

confuzie
alaturarea opozitiilor

PRIMUL TERAPEUT: Asteptand *acolo* inainte sa vii *aici*, poate ca *ai meditat la anumite lucruri*, si mergand inauntru, *atat de mult cat vrei tu*, poate fi o *experienta foarte interesanta*... si orice fel de experienta vei avea astazi aici, este a ta si numai a ta, si te poti bucura de ea si o poti aprecia, *mereu pe locul soferului*...

truism
constrangere
implicare

metafora

AL DOILEA TERAPEUT: *De ce curentii de apa alearga zi si noapte neincetat?*

non sequitur / confuzie

PRIMUL TERAPEUT: Te descurci foarte bine, (numele clientului), *absolut nimic* din ceea ce o persoana face sau gandeste... *Poate iti va parea interesant* sa stii ca unii oameni care vin aici *nici macar nu asculta* cuvintele, sau pur si simplu le *elimina*, le ignora total, sau sunt *atenti la altceva*, iar altii le lasa si *se bucura* in interior.

nestiind / nefacand

implicare

legatura alternativelor comparate

AL DOILEA TERAPEUT: *De obicei spune oamenilor: „va rog sa nu dati atentie cuvintelor”... dar nu stie despre ce vorbeste.*

confuzie

PRIMUL TERAPEUT: Un *om* a venit o data aici si s-a asezat exact in scaunul tau si a inceput sa se relaxeze usor, incepand de la gat si mergand spre corp, relaxandu-si musculatura, in jos spre brate, si apoi pe spate... mergand adanc si mai adanc intr-o stare de

metafora

transa usoara si placuta de relaxare...

AL DOILEA TERAPEUT: *El a intrat in micile taceri dintre frunze...* — *non sequitur / confuzie*

PRIMUL TERAPEUT: *Un alt barbat* a inceput de jos, prima data simtind acea relaxare placuta – sau era doar o furnicatura sau o alta amorteala ciudata? – in picioare, incetisor miscandu-se in sus, pe picioare, doar observa, si eventual apreciaza... confortul si relaxarea... — *metafora*

AL DOILEA TERAPEUT: *Transa nu este o stare subiectiva, pana la urma...* — *confuzie*

PRIMUL TERAPEUT: O *alta persoana* a lansat ideea de *transa adanca* comparativ cu o transa moderata, si un altul a lansat ideea de *transa blanda* versus cele doua stari mai adanci, si in final a decis sa nu ia *nici o decizie constienta*, ci doar sa se lase in alunecare spre o transa mai adanca, mai confortabila, la acel moment... — *metafora*; *dubla legatura constient-inconstient*

AL DOILEA TERAPEUT: *Trebuie sa fii atent la manipulare... s-ar putea ca el sa nu stie despre ce vorbeste...* — *confuzie*

PRIMUL TERAPEUT: Respira confortabil si relaxat, stiind cat e de placuta si confortabila incetinirea... apreciaza acele senzatii din corpul tau...

AL DOILEA TERAPEUT: *Va trebui sa conduci rapid spre casa, asa ca de ce sa incetinesti acum?* — *Confuzie*

PRIMUL TERAPEUT: Coborarea in transa poate fi foarte confortabila, observand cateva senzatii in corpul tau... si respiratia ta, observand – si apreciind – chiar cele mai subtile schimbari din respiratia ta, si cum *fiecare gura de aer proaspat te poate adanci mai mult* intr-o stare usoara, sau chiar moderata, de relaxare... *si*, de asemenea, observand cum timpul *poate parea ca incetineste, sau ca accelereaza*, dar timpul de pe un ceas si timpul din transa pot deveni interpretate gresit, si in final nici una din acestea nu par sa conteze — *implicare*; *cuvant de legatura*; *distorsiunea timpului*

deloc... si daca se pierde notiunea timpului, sau pierderea senzatiei in *acea* mana, toate acestea fiind experiente comune in transa... *disociere*

(Primul Terapeut face semne Celui De-al Doilea Terapeut sa inceteze)

PRIMUL TERAPEUT: (numele clientului), vreau sa continui asa, intrebandu-te... sau poate ca mintea ta rataceste, nu stiu, si *nici nu prea conteaza ca faci vreun lucru anume*, si iti voi spune o mica poveste curand, o poveste c*are poate sau nu sa aiba legatura cu situatia ta*, si bine-nteles, *poti alege sa nu asculti*, ceea ce e in regula. *Unii oameni, care au venit* aici acum, ca tine, *asezat* acolo si *respirand* inauntru si in afara, si *fiind constient* de anumite senzati din corpul lor, *ei* se lasa pur si simplu in alunecare in timp ce privesc un film, sau conduc o masina, sau ascultand o poveste, sau orice altceva, lasandu-si mintea inconstienta sa examineze si sa sorteze, in modul lor propriu si in ritmul lor, orice ar putea sa fie important, in timp ce *alti oameni* isi programeaza mintea in mod constient sa alunece, lucru care cere multa *tarie si determinare...* si in cazul tau ar putea sa fie prea devreme de spus daca *mintea constienta sau inconstienta* iti va permite confortul si pacea existenta in transa, *ceea ce se intampla de la sine,* ca un picior, sau ca un picior care adoarme, sau ca atunci cand cazi in atipeala de obosit ce esti...

nestiind / nefacand

constrangere

metafora

truisme

metafora

metafora

restructurare

involuntariat

Adancirea

PRIMUL TERAPEUT: As vrea sa lasi aceasta experienta sa se adanceasca pe masura ce-ti spun eu o poveste. Cu povestile astea, unii oameni gasesc interesant sa nu acorde atentie constienta cuvintelor in timp ce-si lasa mintea sa alunece si sa viseze, sau sa se concentreze in schimb pe altceva ce se petrece inafara, sau poate inauntru. Aceasta poveste, pe care o vom numi „Povestea baloanelor”, cred ca era pe la sfarsitul anilor 1950 sau cam asa ceva, o tanara care se numea Maria a absolvit liceul intr-un mic orasel din Texas, sau poate era alt stat, nu sunt sigur. In acele zile, fetele de varsta Mariei stateau mai mult pe-

acasa, se maritau, cresteau copii; iar baietii din vremurile acelea stateu in oras, poate lucrau in depozitul de imbuteliere, si niciodata nu se departau prea mult de casa. Totusi, Maria era independenta si cu spirit de aventura, si era si foarte inteligenta, primise si o bursa de studii la facultatea de Biologie a Universitatii din Wisconsin. Oamenii de-acasa continuau sa fie surprinsi de Maria cand a hotarat sa mearga la Facultatea de Medicina si mai tarziu a devenit un faimos cercetator, dar asta chiar nu are nici o legatura cu povestea.

Ca boboc in Madison, Wisconsin, banii erau putini si trebuia sa se angajeze in mai multe locuri ca sa-si acopere cheltuielile. Muncea in orice moment in care nu studia, si unul dintre job-uri era si acela de a vinde diverse lucruri la evenimentele sportive ale Universitatii. Vindea ciocolata, cafea, alune, si oriunde era solicitata, se ducea, si mereu facea o treaba buna. „Vine ziua intrecerilor la fotbal, si am o misiune speciala pentru tine, Maria", i-a spus seful fetei, si a dus-o pe teren. In coltul terenului, Maria a vazut o panza umflata de sute si mii de baloane mici. Erau si rosii, si albe, si verzi, de diferite culori, si toate erau agatate acolo sub acea panza.

Seful i-a zis: „Maria, singura ta misiune este aceasta: Cand jucatorii nostri se apropie de coltul acesta, tu trebuie *sa dai drumul acestor baloane sa zboare*. Pur si simplu rupi ata. Intelegi?" Maria a aprobat inclinand din cap. Cu siguranta aceasta era o misiune usoara. Trebuie trasa sfoara. Dar imediat incepuse sa gandeasca: „Trebuie sa fie si alte cai *de a da drumul acelor baloane*".

Nu fusese niciodata un fan al fotbalului, asa ca ignorase jocul pentru a privi cu mai multa atentie la acele baloane. Isi freca mainile cu putere ca sa le incalzeasca, si-a infipt picioarele in pamant, si, prin aburii iesiti pe gura, privi la muntele de baloane. Se intreba cum ar fi sa elibereze doar un balon rosu, apoi, pe masura ce largea gura de iesire, ii dadea drumul sa zboare. Nimeni nu se uita la Maria, iar jucatorii Wisconsin Badgers se indreptau spre celalalt capat al terenului cu doua minute inainte de jumatatea timpului.

Ea chicoti cand ajunse sus si dadu drumul unui balon alb, apoi altor doua baloane rosii; apoi altor trei baloane albastre acolo, apoi unul verde acolo jos. Pur si simplu *le dadu drumul*. Continua in felul acesta, cu diferite combinatii de culori, doua acolo, cinci dincolo, sus, jos, imprejurul acelui colt, bucurandu-se de fiecare data cand elibera un balon. Uitase complet de vremea geroasa si pierduse complet notiunea timpului, ceea ce nu prea conteaza deoarece doua minute din timpul de pe ceas intr-un meci de fotbal pot ajunge sa fie chiar si 10 minute sau mai mult.

La sfarsitul jumatatii meciului, fanii au izbucnit in strigate de bucurie pe masura ce jucatorii se retrageau la vestiare, dar Maria nu auzea nimic deoarece era scufundata in eliberarea de baloane. Seful ii atrasese atentia brusc: „Lasa-le

sa zboare!”. Ea trase atunci de sfoara si toate baloanele ramase in panza, mii si mii de baloane, pur si simplu *zburara*...

Trezirea

Tinand cont ca scopul era sa treaca de rezistenta lor, putem sa-i trezim in felul urmator, care ofera un mesaj de constrangere, aprecierea pentru o teaba bine facuta, si o sugestie posthipnotica: „Cuvintele sunt doar cuvinte, povestile sunt cuvinte adunate laolalta... si cateodata atasam prea multe intelesuri in toate aceste lucruri. In orice caz, este important sa recunoastem ca te-ai comportat foarte bine aici, si stim ca data viitoare cand te vei intoarcea aici, te vei aseza acolo, si asta va fi un semnal pentru tine sa te intorci in starea confoartabila si relaxanta a transei.”

Instructajul

Clientii care au o reactivitate mare vor afisa o stare de imobilitate, o masca faciala, lipsa salivatiei, si alte semne de transa. Acesti indicatori ai transei trebuie sa fie clar detectati impreuna cu distorsiunea temporala si amnezia. Clientii care nu prezinta reactii vor fi intrebati despre experientele lor imaginare sau subiective, de ex: <<Ce se petrecea inauntrul tau in timpul acestei experiente?>> Daca raporteaza orice tip de atractie – sau doar curiozitate sau fascinatie – la acest nivel, incercam sa structuram sedinta in jurul acestei experiente. Unii clienti nu raporteaza nimic din ceea ce am descris mai sus, dar vor recunoaste experienta operator-dublu ca fiind interesanta sau folositoare. Asta ar putea sa insemne doar recunoasterea faptului ca ne-am straduit sa ii ajutam sa intre in transa. Daca raporteaza ca experienta a fost interesanta sau folositoare, atunci vom repeta inductia Operator-Dublu si in sedinta urmatoare, poate schimband-o putin prin includerea unor perioade mai lungi de liniste pentru a mari captarea atentiei.

Si, mai presus de orice, incercati sa nu le dati impresia pacientilor ca au dat gres. Chiar daca singura lor reactie era aceea de a sta acolo, pur si simplu, incercati sa subliniati acest lucru ca fiind ceva pozitiv si care poate sa fie constructiv intr-o sedinta ulterioara.

Note pentru practica

De-a lungul anilor, am ezperimentat cu aceasta inductie intr-o varietate de moduri. Ambii operatori vorbind in acelasi timp nu pare sa fie ceva care sa aiba

efect, la fel ca vorbitul alternativ. Ne gandim ca vorbire simultana poate fi prea suprasolicitanta, ceea ce poate rezulta in evadarea clientului spre un resentiment, mai degraba decat spre transa. Cu rolul celro care induc confuzia am incercat sa citim ceva care parea fara sens si confuzional, cum ar fi: poezia lui Cummings, care produce rezultate pozitive. Este de asemenea eficient daca cel care induce confuzia alterneaza o directiva confuzionala de constrangere („Nu-l asculta pe el") cu un non-sequitur („Inca ma mir de ce tabloul de pe perete era indoit"). Ambele sugestii sunt confuzionale si pot avea ca rezultat evadarea clientului in directia transei; totusi, folosind alternanta non-sequitur, se poate imblanzi duritatea inductiei, si poate oferi si o stimulare imaginala.

Adesea, folosim „Povestea Baloanelor" devreme in terapie, in special cu clientii anxiosi. Dupa o inductie si o adancire, stabilim un set de semnale pentru: da, nu, nu stiu/nu sunt pregatit sa raspund inca. Spunem povestea, apoi punem intrebari inconstientului pentru a obtine semnale din degete, de ex: „Este ceva in aceasta poveste ce mintea ta inconstienta poate folosi? Cand vrei tu, poti raspunde cu unul din degetele tale..." In inductia Operator-Dublu folosim „Baloanele", sau o poveste similara, ca o adancire, deoarece multi clienti rezistenti ajung sa fie atrasi de o poveste, mai degraba, decat de o adancire standard.

Telul nostru este acela de a face transa o optiune mai dezirabila. Toate eforturile noastre sunt directionate catre distragere si supraincarcarea clientilor, asa incat ei pot evada in directia „dorita" de operator. Astfel, nu vrem sa schimbam rolurile in timpul inductiei, pentru ca vrem ca pacientii sa ramana legati de experienta data de operator. Cand facem asta cu operatorul, veti avea nevoie sa schimbati scaunele si ulterior sa va schimbati tonul vocii de fiecare data. Acest lucru poate fi cam greoi, deoarece trebuie sa avem rolul celui care induce confuzia inregistrat pe caseta, desi multi colegi de-ai nostri au avut succes cu asta. Disponibilitatea a doi operatori este un lux in cele mai multe cabinete; totusi, e bine sa se stabileasca aceste doua voci, deoarece clientii raspund bine la doua voci, chiar si cu inductiile standard.

In acest punct, unii dinte dvs pot gandi: „Nu vreau sa fac un asemenea deranj sa induc pe cineva in transa". In acest caz, incercati inductia „Mistificarii" prima data. Functioneaza de obicei la fel de bine ca si asta. Tineti minte, multi clienti rezistenti vor raspunde mai bine efortului pe care-l extinzi in aceste inductii cum este aceasta, si in acest punct, reusesti cu succes sa patrunzi in rezistenta lor. In sesiunea urmatoare, te poti intoarce la una din inductiile standard.

STANGA-DREAPTA

Citrenbaum, King, si Cohen (1985) descriu cum intr-o zi cei trei autori s-au pierdut in drum spre atelier. S-au oprit pentru a cere informatii la o benzinarie si li s-a spus: „O luati de doua ori la stanga si de trei ori la dreapta". Cei trei erau descurajant de confuzi si pierduti, dar aceasta experienta i-a invatat ceva despre renuntarea de sine. Am adaptat aceasta anecdota la o inductie confuzionala si apoi am utilizat o poveste numita „Camere simple" ca un vehicul pentru adancire.

Ca si cu alte inductii confuzionale, am recurs la acestea atunci cand alte inductii nu si-au atins scopul in transa. Ne aminteste de tratamentele de tuberculoza (TB) in prima jumatate a acestui secol. Centrul medical din V.A., Tucson, construit ca spital de TBC in 1920, este un complex atractiv, cu acoperis de caramida, dupa un model spaniol de prin anii 1600. Mansardele sale sunt locuri de promenada acum, dar inainte erau locuri in care pacientii faceau bai de soare, acestea facand parte din tratamentul celor cu TBC. Anterior lansarii tratamentelor medicamentoase pe piata, pacientii de TBC se mutau in Arizona, respirau convulsiv si tuseau acolo pe acoperis. In cazul in care caldura solara, odihna, si alimentatia sanatoasa nu dadeau rezultate, chirurgii inlaturau portiunile de plaman afectat de TBC prin operatii. Unii pacienti se insanatoseau, dar altii nu. Optiunile de tratament erau putine, si cand unanumit tratament dadea gres, tot ce puteau face doctorii *era tot acelasi lucru.* Medicamentele erau disponibile in tratarea bolilor, iar daca un pacient era refractar la vreun medicament, erau alti pacienti pe care se testau medicamentele.

In aceeasi perioada, psihoterapia si hipnoterapia constau in terapie psihoanalitica de lunga durata, precum si in tehnici hipnotice destul de directe. Alternativele de tratament erau putine, si daca ceva nu mergea, psihoterapeutii *incercau altceva asemanator*. Ganditori de renume, precum B.F. Skinner si Milton Erickson se poate sa nu fi avut o influenta chiar atat de mare asupra pacientilor, cat au avut medicamentele psihogene, o considerabila influenta. Acum avem la dispozitie multe abordari, cum sunt inductiile confuzionale, de tratare a pacientilor refractari la alte metode de prima linie.

In adancire folosim o poveste numita „Camere Simple", care este adaptata de la o poveste de scoala pe care Erickson a numit-o „Plecand din Camera in Camera" (Rosen, 1982). Meta-mesajul din poveste este acela ca *exista multe cai de a ajuge de aici, acolo*. Pe parcursul acestei povesti, cerem clientilor sa se lase adanciti din ce in ce mai mult in transa, dar numai pentru o perioada lunga de timp. Sunt rugati atunci sa-si elibereze experienta si sa-si indrepte atentia spre poveste inca o data.

Cu aceste inductii este intotdeauna important sa explicam rationamentul pentru metodele „suna-ciudat”, astfel ca pacientii sa nu-l perceapa ca ceva lipsit de respect. Cleitnii care nu intelg conceptele cum ar fi rezistenta incosntienta, vor intelege „incercam ceva interesant si neobisnuit pentru a te ajuta sa intri in transa”

INDUCTIA

Intr-o dupa-amiaza, o femeie se pregatise sa caute casa prietenei sale. Se simtea obosita si mai degraba somnoroasa, dar parcursese jumatate din drum cand a constatat ca uitase drumul pana acolo. A hotarat sa caute informatii catre acea adresa oricum, si tinand volanul cu mana stanga, a plasat o cutie de Cola pe podeaua masinii cu mana dreapta, si a cautat in buzunarul stang al hainii un biletel cu indicatii, care nu era acolo. Nu erau nici in buzunarul drept, pe care l-a verificat cu minutiozitate cu ambele maini alternativ in timp ce tinea volanul cu un genunchi si apoi cu celalalt. Apoi si-a amintit ca prietena ei i-a zis: „O iei de doua ori la dreapta si una la stanga”

A luat-o la dreapta si ramase apoi s-o ia la stanga, si din nou la dreapta, si la stanga. A luat-o la stanga si mai ramasese inca una la stanga si doua la dreapta. Incercase doua la dreapta si mai ramasese una la stanga si inca una la stanga, si dupa ce incercase una singura la stanga, ramasese una la stanga si doua la dreapta, si *inca* nu gasise casa prietenei ei, lucru care incepuse sa devina chiar foarte confuz.

Decise sa incerce mai abitir, lucru care era greu pe masura ce se lupta cu oboseala si cu traficul, si primul lucru pe care l-a facut a fost sa schimbe stanga cu dreapta si invers, lucru care i s-a parut cel mai potrivit pentru acel moment. Cand plecat din colt, a luat-o brusc spre dreapta, luand-o de doua ori dreapta si stanga, si *tot* nu ajunsese. O dreapta si o stanga, si continuand cu inca una la dreapta stanga ei si tot nu ajunsese acolo, dar, intr-un sfarsit, spre uimirea ei suprema, si spre exasperarea ei, trase masina deoparte, langa strada, stand in spatele volanului, a luat o gura de aer adanca, si a zis: „Of, as putea la fel de bine *sa-mi dau drumul in alunecare*”.

Adancire

(numele clientului), intram acum in stadiul de adancire al transei. Ceea ce voi face acum este sa iti spun o mica poveste numita „Camerele Simple”. „As vrea sa asculti povestea asta, dar nu este nevoie sa asculti prea atent, deoarece uneori avem tendinta sa atasam un sens nenecesar anumitor povesti, si poate chiar propriilor noastre experiente. Pe parcursul povestii, iti voi oferi isntructiuni speciale pentru a permite experientei tale sa se adanceasca. Este totul foarte usor, si poti sa crezi ca e foarte interesant. Cand vei fi pregatit sa incepem, sa-mi dai de stire prin inclinarea capului... bine.

Intr-o zi, o persoana – sa-i spunem Sanchez – a venit inauntru, de-afara din frig, si a zis ca ii este dificil *sa ajunga de aici, acolo*. Asa ca, l-am intrebat: „Sanchez, in casa ta din partea de nord-estul orasului, cum ajungi *dintr-o camera in alta*?” Atunci a inceput sa rememoreze toate posibilele cai de a ajunge dintr-o camera in alta. A zis ca putea sa intre, sa se tarasca pe genunchi, sau putea sa sara peste prag.

(numele clientului), bine, as vrea sa iei o gura de aer acum si sa te lasi adancit din ce in ce mai mult in transa... asa, foarte bine... bucurandu-te de mai mult confort si relaxare... si *acum* paraseste acel confort si acea relaxare pentru alta data si intoarce-te sa asculti povestea... bine...

Si a zis ca putea sa mearga cu spatele, sau pe burta, sau chiar si pe spate. Putea sa intre incet, sau repede, sau cu spatele – sau cu pieptul inainte – sau lipit de cadrul usii. Poate ca reusea sa instaleze o scara in dreptul usii.

(numele cleintului), te descurci foarte bine... si acum as vrea sa iei o gura de aer si sa te lasi in adancire din ce in ce mai mult si in transa... bucurandu-te de un adanc confort si relaxare, poate mai adanc decat inainte, nu stiu... si *acum* lasa in urma acel confort si relaxare pentru o alta data si intoarce-te sa asculti povestea...

Si Sanchez a spus ca putea *sa se duca dintr-o camera in alta* cu pasi mari, pasi medii, sau pasi mici, si chiar in varful degetelor. Putea sa mearga prin jurul casei si putea sa escaladeze fereastra din spate. A mentionat chiar cateva alte lucruri pe care nu mi le mai amintesc acum. In final, dupa cateva minute de analiza serioasa despre cum putea *sa mearga dintr-o camera in alta*, epuizase toate posibilitatile *de a ajunge de-aici, acolo.*

(numele clientului), bine, acum as vrea sa mai iei o gura de aer si sa te lasi scufundat in transa adanca... bucurandu-te de un confort adanc si relaxare... foarte bine... si *acum* renunta la acel confort si relaxare pentru alta data si intoarce-te sa asculti povestea... foarte bine...

Dupa mai multa meditatie, si dupa alte discutii, a iesit la iveala ca existau multe alte cai de *a ajunge dintr-o camera in alta*. Putea sa intre o data pe ora, sau o data la jumatate de ora, sau oricand altcandva. Putea sa intre dupa ce termina de baut un sfert de pahar de cola fara zahar, sau o jumatate de pahar de lapte

integral; putea sa intre in timp ce asculta la radio, sau *putea sa mearga dintr-o camera in alta* gandindu-se la ceva important, si lasand mintea goala intr-un alt timp.

Putea sa se plimbe in jurul blocului de cate trei ori, sa mearga la aerorport si sa zboare spre Londra si inapoi, si *apoi* sa intre in camera. Impreuna am descoperit multe, multe posibilitati si nu eram capabil sa le notez pe toate. Un lucru pe care l-am invatat din experienta asta, dupa cum spunea Sanchez, era ca *exista o infinitate de cai de a ajunge dintr-o camera in alta*.

Trezirea

Ne place sa trezim clientii rapid cu urmatoarele: „As vrea sa te trezesti acum, *sa deschizi ochii*, foarte bine”

Instructaj

Unii clienti nu-si vor aminti povestea de adancire, dar ei isi vor aminti senzatia de neplacut simtita cand perioadele de adancire erau intrerupte. Intrebarile cu caracter general au o succesiune, de ex: „Cum te simti?” „La ce te gandesti?” „Iti mai amintesti ceva?”

Note pentru practica

O trezire brusca, care poate produce amnezie, este recomandata pentru promovarea procesarilor inconstientului, cum s-a discutat mai devreme. Unii clienti isi pot aminti totul. In astfel de cazuri, sprijiniti-i cu ceea ce au *realizat* ei, de ex: inchiderea ochilor, acordarea de atentie deosebita, statul nemiscat, etc. De multe ori, clientii care nu experimenteaza amnezia vor sa discute sensul povestii. Noi nu discutam niciodata asta cu clientii, ci preferam, in schimb, sa nu intarim procesul constientului. Spunem clientilor: „Lasa partea din spate a mintii tale sa lucreze pentru un timp”. Clientii se obisnuiesc curand cu indirectul si sa nu comenteze metaforele. Clientii care nu experimenteaza o adancime suficienta in transa se pot capata cu noi lectii si noi comportamente, si multi dintre ei pot fi pregatiti sa incerce o inductie mai conventionala.

In adancire cerem o aprobare din partea pacientului pentru a merge mai departe. Majoritatea clientilor vor inclina din cap. Totusi, clientii pot sa nu miste din cap cateodata, sau nu ofera un semnal inteligibil. Daca se intampla asta, spune ceva de genul: „Te descurci foarte bine, si stii ca relaxarea apare in propriul ei ritm, si, pe masura ce continuam, poti experimenta anumite lucruri foarte ciudate...” Angajamentul este ceva foarte important, dar nu la fel de

important incat sa te distraga de la misiunea ta. Asteptand prea mult un semnal din partea pacientului, sau un raport verbal, se reamrca o lupta care se duce in interiorul clientului, si este mai important sa se treaca la actiune.

In adancire, tinem ascunse in mod intentionat anumite aspecte placute pentru client. In construirea reactiei in hipnoza, sau in psihoterapie, in general, oamenii pot aprecia mai mult un anumit lucru daca nu e prea usor de cucerit.

Capitolul 5

Inductii indrumatoare

CATALEPSIA BRATULUI

Uneori numita catalepsie, aceasta inductie este una pe care clinicienii o vor vedea adesea in demonstratiile pe viu. Cu cativa ani in urma, eram (GG) in audienta la o mare conferinta, iar D. Corydon Hammond a folosit aceasta inductie cu un pacient barbat care suferise abuzuri de natura sexuala. Dr. Hammond a indus repede transa, apoi a trecut repede la regresia temporala, la descarcarea psihica, si restructurare, o tehnica hipnotica eficienta in tratarea traumei.

Aceasta inductie este foarte rapida, oferind un ajutor rapid transei. Nu ar trebui folosita cu clientii carora le e teama de pierderea controlului. Pentru anumiti clienti, este foarte deconcertant sa le vedem bratul coborand sau ridicandu-se involuntar, ca raspuns la dorinta lor inconstienta. Incepeti prin a intreba care este mana lor dominanta. Putei apoi sa insamantati raspunsul prin

urmatoarele cuvinte: „Tine mana aceea dreapta in fata ta. Cum o simti? Bine, poti acum sa-ti odihnesti bratul din nou in poala ta.”

In sesiunile timpurii cu clientii noi, este important sa mentionam conceptul de insconstient inaintea timpului. Cu anumiti clienti se foloseste termenul de „minte inconstienta”, „partea din spate a mintii tale”, sau chiar: „imaginatia ta”.

Inductia

(Luand incetisor mana pacientului si tinand-o asa un timp) Iti voi lua mana si o voi tine asa... si as vrea *sa alegi un punct* din spatele *acelei maini* la care sa te uiti, si cand l-ai gasit, sa-mi dai de stire inclinand capul... asa.	*fixarea privirii* *limbaj disociativ*
(Dand drumul incet la mana) Iti voi lasa *acea mana* sa plutească un pic, asa... Acum, poate ca *acea mana* se simte grea, sau poate usoara, nu stiu, si poate are si cateva *mici tremuraturi* si nu stim inca daca senzatia de *usurinta* din acea mana o face *sa plutească* catre fata ta sau daca senzatia de *greutate* din cealalta mana o face *sa se scufunde* in confortul poalei tale, si nici nu prea conteaza, deoarece *nu exista nimic de facut in mod constient, sau de stiut, sau de meditat sau de schimbat...* cateva *scuturari mici*, *in jos*, din cand in cand...	*ritm* *sugestie permisiva* *nestiind / nefacand* *ritm*
Facand acest exercitiu aici, azi, si *poate observandu-ti respiratia*, si fiind poate *absorbit din ce in ce mai mult in acel punct* din spatele mainii care pare sa se miste incet in jos, as vrea *sa nu lasi acea mana sa se scufunde in confortul poalei tale pana cand mintea ta inconstienta nu e pregatita sa intre* in transa, adanc, in transa, asa... mici *miscari de scufundare* in jos mereu.	*truisme* *sugestie posibila* *ritm*
(Mana clientului atinge usor poala) Foarte bine. (Daca pacientul nu si-a inchis ochii deja) Acum lasa-ti acei *ochi sa se inchida bland si stai pe spate* in acel scaun.	*sugestie*

Adancirea

(numele clientului), as vrea sa pastram cateva momente pentru a lasa experienta sa se adanceasca... (asteptand 30 sec sau cam asa ceva) acum as vrea sa iei doua guri adanci de aer, sa-ti improspatezi respiratia asa incat sa te lasi scufundat din ce in ce mai mult intr-o stare de relaxare profunda... si cand ajungi intr-o stare suficient de adanca, mintea ta inconstienta va sti pentru ca degetul tau drept se va smuci si va dezvolta o greutate proprie si se va ridica in aer. Acorda-i inconstientului tau atat timp cat are nevoie...

Trezirea

Continuand pasii terapiei, cleitnul este trezit prin numararea de la unu la cinci.

Instructajul

Distorsiunea temporala ar trebui sa fie directionata conform acestei inductii, deoarece clientii cred invariabil ca trece mai mult timp decat arata ceasul, de ex: „Fara sa ne uitam la ceasul de pe perete, va rog sa ghiciti ce ora credeti ca este acum.” Indoiala cu privire la senzatiile ideosenzoriale scoate la iveala o senzatie de greutate in bratul cataleptic.

Note pentru practica

In majoritatea cazurilor, mainile clientilor se vor scufunda, mai degraba, decat vor pluti; totusi, terapeutul trebuie sa fie pregatit in caz ca mana va avea tendinta sa pluteasca. In acest caz, sugestia directionata inconstient ar fi: „...pana cand acea mana atinge fata ta”.

Eu (GG) am avut o clienta o data a carei mana se scufunda la un inch sub poala sa, si acolo plutea timp de 20 min iar eu epuizasem toate cuvintele. In sfarsit, deschise ochii si a remarcat: „Ma lupt cu tine?” Asta a fost o lectie importanta pentru mine, in aceea ca a demonstrat puterea rezistentei inconstiente. Cand asta s-a intamplat mai tarziu cu alti clienti, le-am spus pur si simplu sa-si puna inconstientul sa astepte pentru moment si sa-si lase mana sa se odihneasca in poala”. In anii recenti, am folosit aceasta inductie in scopuri demonstrative in grupurile noastre de instruire sau cu clientii care exprima o nevoie puternica de a experimenta involuntariatul.

Vei observa ca, in adancire, un semnal a fost cerut de o sugestie a *inconstientului*. Daca pacientul nu a raspuns pozitiv la sugestia inconstientului in

timpul inductiei, atunci voi cere un raspuns care era implicit *constient*, o inclinare a capului sau o ridicare de deget: „cand ajungi sa fii suficient de adancit in transa, da-mi de stire printr-o inclinare a capului sau prin ridicare degetului mare in aer” De obicei, aceste raspunsuri implica o ridicare deliberata a degetului cativa inchi in aer, in timp ce un raspuns inconstient este abia o scuturare sau o tresarire. Atunci cand orice semnal din deget va fi facut in timpul sesiunii, sa cereti clientului sa isi plaseze mana in poala atunci cand incepeti. Altfel, miscarile degetelor vor fi greu de observat.

Aceasta inductie este contraindicata la oamenii care au dureri de gat sau de spate – un alt motiv pentru a le cere sa-si intinda bratul sa-i mai intrebam cum se simt inainte de a incepe.

BRATUL INTEPENIT

Inductiile cu directive inalte sunt intaritori foarte puternici si rapizi ai transei. Aceasta inductie, care este mentionata si in „Rigiditatea Membrului” sau „Rigiditatea Bratului”, este folosita de Crasilneck (1982) in tratarea disfunctiilor erectile, sau ca parte a unei constelatii de tehnici similare (de ex: anestezia manusii, levitarea mainii) in tratamentul negilor (Crasilneck & Hall, 1985). Clientii care experimenteaza involuntariat (de ex: intepenirea bratului care nu poate fi indoit) pot fi convinsi de puterea hipnozei si mintea lor sa reuseasca stimularea erectiilor sau inlaturarea negilor (Hammond, 1990). In aceasta carte, am subliniat cele mai importante elemente de sustinere a transei. Totusi, un alt produs semnificativ in sustinerea transei este acela ca se opune descurajarii si ofera speranta demonstrand ca schimbarea este posibila (Hammond, 1990).

Cu aceasta inductie, se ajuta sustinerea bratului clientului o data ce devine teapan. In acelasi fel, ne place sa cerem permisiunea sa procedam in felul in care procedam. De asemenea, cerem clientului sa exerseze comportamentul potrivit dinainte: „Fa asta pentru mine, te rog. Tine in sus bratul tau drept (preferat) in felul asta si strange pumnul... bine, ce simti? Bine, iti poti relaxa bratul inca o data...” In cazul in care ai uitat sa verifici existanta vreunei dureri cervicale, neuropatii periferice, sau a vreunei stari similare, aceasta pregatire scurta cauta existenta vreunei dureri si sadeste un raspuns.

Inductia scurta este urmata de o poveste de adancire mai lunga folosita in stadiile initiale de tratare a disfunctiilor erectile psihogene sau a impotentei. Literele din alfabet si numerele sunt folosite ca parte a sugestiilor indirecte pentru stapanire, rigiditate, si forta. Deoarece catalepsia caracterizeaza impotenta, *miscarea* este sugerata in aceste litere si numere, din care fac aprte si

sase, si noua, doua numere cu conotatii sexuale, si trei, care denota un al „treilea picior”, sau penisul.

Inductia

(Terapeutul sta la 1-2 metri in fata clientului)

Intinde mana aceea dreapta pentru mine inca o data, asa e bine, si strange pumnul, foarte bine.

Iti voi atingea bratul, si, in timp ce fac asta, as vrea sa strangi bratul acela cu forta, ca o bara de metale, bine...

Terapeutul atinge bratul

Strange bratul acela tare, tare de tot, in asa fel incat nu poate fi indoit, ca o bara de otel, ca o bucata de lemn lasat in apa cateva zile, si acum e tare, puternic, de neindoit, iaru eu voi incerca sa-l indoi, dar nu pot pentru ca e foarte tare, foarte puternic, ca o bara de otel. Niciodata inainte nu ai mai realizat asa ceva de tare, puternic. Aceasta arata puterea mintii tale inconstiente, si poti folosi aceasta putere incepand din acest moment... foarte bine.

Terapeutul incearca sa indoaie bratul

Acum, (numele clientului), as vrea sa-ti relaxezi bratul incetisor, si cand mana ajunge in poala ta, sa te asezi pe spate, sa-ti inchizi ochii, si sa te lasi purtat intr-o stare placuta si atotcurpinzatoare de transa, in timp ce eu continuu sa vorbesc cu tine... si-ti voi spune o mica poveste numita ‚Povestea Extinderii de Sud-vest’...”

Adancirea

Stare a spiritului, stare a mintii, relaxare in minte si corp... Lasati-va in voia lucrurilor, nu exista nimic de facut sau de stiut, doar relaxati-va pe sunetul vocii mele. Pasnic si calm, asa...

Lasandu-va mintea sa alunece si sa viseze, rememorati anumite sarcini grele pe care le-ati avut de rezolvat in trecut... poate prima incercare de a scrie

literele alfabetului - fara-ndoiala, un lucru greu de facut – si ganditi-va si la prima data cand cineva v-a luat de mana si v-a aratat cum se scriu acele litere, si poate si felul in care v-ati straduit sa scrieti acele litere, miscandu-va cu intreg corpul si poate ca v-ati concentrat intr-atat, incat ati scos varful limbii intr-o incercare acerba de a trasa cat mai corect acele litere. Pe masura ce a devenit mai usor pentru dvs, v-ati folosit doar mana, apoi, incet-incet, pe masura ce ati reusit sa scrieti mai bine, v-ati folosit doar de degetul mare si de unul sau doua degete de la mana care scrie. Si, pe masura ce capatati experienta intr-ale scrisului, fie intre randuri, sau in oricare parte a textului, caligrafia dvs a devenit din ce in ce mai buna, si totul a devenit foarte usor, automat, si nu a trebuit sa va mai ganditi in ce parte sta bastonasul literei B sau D, daca bastonasul literei P este in sus sau in jos, si cate picioruse are litera M. Este 3-ul un M intors intr-o parte sau este cumva şasele un 9 intors, sau poate e invers? O data, un om a creat si literele, si numerele din bețe de chibrit pentru ca stateau in pozitie mai mult timp decat bețele de hartie. Ciudate lucruri fac oamenii! Cred ca e acelasi om care a spus ca aritmetica chineza este cel mai greu luru pe care a trebuit sa-l invete / sa-l stapaneasca.

De altfel, este atat de placut si confortabil sa te relaxezi, sa-ti relaxezi mintea si corpul. Cand ai venit aici, ti-ai trezit mintea, ai acordat atentie fiecarui lucru, si apoi ti-ai lasat mintea sa se relaxeze. Si corpul, cateodata este incordat si alertat, si altadata muschii par sa se relaxeze, remarcand parca senzatiile de adormire si trezie, de tensiune si relaxare, de zi si noapte. Nu-i asa ca este placut sa simti cum muschii se relaxeaza si totusi oasele raman rigide si puternice, caci, altfel, a-i cadea, la fel ca restul oamenilor.

Zgarie-norii puternici, cu acei stalpi de otel sunt rigizi, cu siguranta, dar pana si ei au o anumita flexibilitate pentru a le mentine structura intacta atunci cand incep cutremurele. Oamenii care construiesc cladiri mari si puternice ar trebui sa fie mandri de munca lor, si fara indoiala ca si tu poti sa gasesti un moment din trecutul tau, poate din cel recent, sau din cel indepartat, in care ai realizat ceva maret sau de mica importanta, dar care te-a facut sa te simti mandru, si nimic nu se compara cu sentimentul de mandrie pentru ceva ce ai facut cu succes!

Gandeste-te pentru un moment la sport. In fotbal se obisnuia sa se joace in defensiva si in ofensiva timp de 4 sferturi de ora, iar in baseball un jucator trebuia sa alerge 9 inning-uri, dar in vremurile recente totul s-a specializat, iar jucatorii au ajuns sa aiba cate o singura sarcina pe o perioada mai scurta de timp, si poate ca, in felul acesta, se straduiesc mai mult. Stiu ca in basketball, un jucator alerga timp de 40 minute fara pauza, dar, in zilele noastre, un jucator are parte de mai multe pauze, pe care le apreciaza, si, ca rezultat, se intoarce pe teren mai refacut si mai puternic, si, evident, joaca mai bine.

TREZIREA

Trezirea in felul descris mai jos are ca scop atat promovarea amneziei, cat si disocierea corporala, sau ‚amortirea': „(Numele clientului), noi stim ca revista *People* nu are imagini, iar orasele Phoenix si Minneapolis au exact aceeasi clima, iar in urmatoarea clipa te voi trezi intr-un mod deosebit pe masura ce numar de la 1 la 5. Te vei trezi doar cu mintea, nu si cu trupul. Incep sa numar acum... unu... doi..."

CHESTIONAREA

Directionand instantaneu intrebari in legatura cu fenomenele ideosenzoriale, se intareste starea „necorporalitatii", care serveste, de asemenea, ca o distragere constienta, astfel, reintarind sugestiile pentru amnezie.

NOTA PENTRU PRACTICA

Includerea unei adanciri cu sens foarte profund dupa o foarte inalta stare de inductie n-ar trebui sa implice faptul ca suntem foarte strans legati de starea indirecta. In mod contrar, am inteles ca cele doua moduri diferite de abordare se complementeaza foarte bine una pe alta. Clientii foarte usor sugestibili – aceia care prezinta semnele hipnotizarii: rigiditatea bratului, culcarea pe spate, si intrarea in transa – vor raspunde mai bine atat realertarii dublei legaturi disociative, cat si intrebarilor despre amnezie care nu presupun un raspuns cu *‚nu'*. Acesti clienti nu numai ca nu vor avea nici o amintire legata de adancire, dar e posibil sa aiba nevoie de mai mult timp sa-si revina din starea de rigiditate pe care le-a creat-o hipnoza. Este important ca pacientul sa fie averizat inainte de incheierea sesiunii, in special atunci cand ati folosit comanda imponderabilitatii („necorporalitatii"). Altfel, se pot ivi probleme din perioada regresiei sau a cogniției intarziate.

Foarte rar se intampla ca un client sa nu isi revina din transa. Helen Watkins (1986) recomanda calmul repetat, sugestiile de dehipnoza ferme pana cand clientul se trezeste, ai apoi adresarea de intrebari despre sentimente si senzatii. In acest fel, disocierea poate deveni un fenomen natural, in acest caz nefiind recomandata continuarea hipnozei, decat daca se executa de catre un practician cu experienta in astfel de probleme (Dolan, 1991; Kluft, 1993).

Terapia „starea ego" reprezinta o fascinanta si convingatoare abordare hipnoterapeutica pe aceasta problema, ca si in altele. John si Helen Watkins, care

au introdus acesta abordare terapeutica, au detaliat-o in lucrarea „Ego States: Theory and Therapy” (1997; vezi, de asemenea, Phillips & Frederick, 1995).

”CADEREA MONEDEI”

Aparitia aceastei tehnici, descrisa in Manualul de inductii al Clinicii de Hipnoza a Societatii Americane (Hammond, 1988), se datoreaza lui Alexander Levitan, MD. Reprezinta o inductie rapida care este foarte eficienta in cazul clientilor care au nevoie de lamuriri suplimentare asupra momentului intrarii in starea de hipnoza, si este folositoare clinicienilor care invata pentru prima data sa produca inductii hipnotice. Noi am introdus-o prima data ca o metoda usoara si rapida de creare a inductiei. Terapeutul este rugat sa acorde o mai mare atentie ritmului si modului in care conduce inductia. De exemplu, daca pacientul scapa moneda inainte de terminarea procedurii de inductie, terapeutul trebuie sa fie pregatit sa intre in ritm si sa treaca la urmatorul pas al procedurii.

Modalitatea in care „se obtine moneda” (intrarea in transa) poate sa infrumuseteze procesul. Puteti intreba clientul, sau pe oricine altcineva, daca are o moneda, orice fel de moneda. Clientul este apoi rugat sa tina moneda intre degetul mare si degetul aratator cu incheietura mainii flexata in jos. Bratul se afla la un unghi drept fata de corp. Noi am adaptat urmatoarea procedura de inductie dupa modelul doctorului Levitan si a colegului sau Chris Young, cu folosirea adancirii.

Inductia

As vrea sa-ti *concentrezi atentia* asupra unghiei de la deget, asa... *Si*, in timp ce faci asta, observi ca *tii o moneda intre degetul mare si cel aratator*, si simti cum ti se *furnica* degetele care ating moneda, sau poate ca ai *alta senzatie mai interesanta si mai ciudata*.	fixarea privirii cuvant de legatura truism / adevar sugestie care acopera toate posibilitatile
Acum, (numele clientului), mai e putin pana sa simti cum *moneda se ingreuneaza din ce in ce mai mult* si pleoapele devin mai grele *pe masura ce continui sa te uiti la acel punct*.	sugestie ritm
Ai putea avea o senzatie foarte placuta daca *inchizi ochii oricand doresti*, sau *poti sa continui sa te uiti la acel punct* care devine din ce in ce mai hipnotic. *Si*, pe masura ce devii din ce in ce mai relaxat, poti observa cum respiratia se schimba, poate ca *se*	sugestia permisiunii cuvant de legatura

accelereaza sau poate ca incetineste, si de-acum stii ca, *pe masura ce* te relaxezi, *moneda va cadea de la sine, fara sa faci tu vreun efort suplimentar*.

marcarea opozitiei
sugestia eventualitatii
involuntariat

Iar sunetul monedei care loveste podeaua ne va spune mie si tie ca ai intrat intr-o stare foarte placuta de confort si relaxare. *Asa*, lasa totul sa decurga *de la sine*, poti sa-ti iei cat timp doresti...

ritmicitate
involuntariat

(pe masura ce moneda cade) *Foarte bine, te descurci foarte bine*. *Bratul tau se simte din ce in ce mai greu* si se poate *misca incet* inspre poala ta, si, *in felul asta*, poti *sa te lasi pe spate*, *sa iei inca o gura de aer, si sa te lasi cuprins* de o stare din ce in ce mai adanca si mai placuta de transa. *Nu mai exista nimic de facut, de stiut sau de gandit*, lasa-te invaluit de senzatia de placut, confort si relaxare.

ritmicitate

determinarea

ritmicitate

nestiind / nefacand nimic

Adancirea

Acum as vrea sa-ti imaginezi, (numele clientului), ca esti la ultimul etaj al unui mare magazin dintr-un oras oarecare, orice oras doresti tu. Cand ti-ai imaginat asta - poti sa te gandesti cat doresti – sa-mi dai un semn prin inclinarea capului... asa, bine... Acest magazin are 10 etaje, si intr-o o clipa te voi ruga sa cobori, in mintea ta, fiecare etaj, si, pe masura ce cobori, te vei simti din ce in ce mai relaxat si mai confortabil. Nu stiu daca in acel lift esti singur sau sunt mai multe persoane cu tine. Este un lift de moda veche la care operatorul deschide usa si anunta ce bunuri si servicii se pot gasi la acel etaj.

Operatorul deschide usa la etajul 10 si striga „Salon de coafura, studio de portrete, si o superba priveliste a orasului”, apoi inchide usa si striga: „Coboram!”.

Curand striga „Etajul noua – aspiratoare, masini de cusut, masini de spalat vase, si incalzitoare de apa. Nimeni nu coboara? Bine, coboram!”

„Etajul 8 – cuptoare cu microunde, frigidere, cuptoare, plite, si aparate de aer conditionat. E rece la etajul 8. Coboram!”

„Etajul al saptelea – bunuri sportive, aparate auditive, si alte lucruri pe care nu mi le amintesc acum. Nimeni nu iese? Atunci coboram!”

La etajul 6, el isi aranjeaza cravata si spune incet „Etajul 6 are aparatura casnica, draperii, galerii de perdea, covoare. Coboram!”

„Etajul 5, adica, pantofi barbatesti, haine barbatesti, haine de baieti, haine de exterior si lenjerie intima. Suntem la jumatatea drumului in jos.”

„Etajul 4 are imbracaminte de fetite, de dama, acestea cuprinzand tot etajul. Nu iese nimeni? Bine, coboram!”

„Imi place cel mai mult acest etaj. Etajul 3 – televizoare, aparate stereo, CD-uri, casete, computere, diverse electronice. Vom ajunge curand la capatul coborarii noastre. Nimeni nu iese din lift? Atunci, sa coboram!”

„Etajul al doilea – obiecte de pat si baie, obiecte optice, bijuterii, parfumuri, toate felurile de parfumuri. Le simt mirosul chiar inainte sa ajungem acolo. Coboram!”

„Primul etaj – obiecte grele si automate. Am ajuns cat s-a putut de departe cu acest lift. Dar daca vreti sa continuati coborarea, exista cateva trepte in partea dreapta. Pe acele trepte puteti sa coborati si mai mult.”

TREZIREA

In aceasta terapie, numararea ajuta foarte mult adancirea. „Cand voi numara de la unu la cinci te vei simti mai treaz si mai proaspat, si, inainte sa ajung la cinci, iti vei deschide ochii.”

INSTRUCTAJUL

Ca si in cazul altor inductii, este esential sa se clarifice experienta transei prin intermediul intrebarilor legate de starile ideosenzoriale, distorsionarea timpului, si amnezie. Este foarte important momentul adancirii, precum si aprecierea raspunsului clientului in directionarea si structura acestei inductii. Daca pacientii considera ca aceste elemente sunt prea greu de imaginat, luati in considerare o inductie mai permisiva si adancirea in mai multe secvente. Pe de alta parte, unii clienti raporteaza o totala imersiune in inductie si o completa fascinatie in legatura cu aceste tehnici, tehnici care pot fi folosite in urmatoarea sedinta.

NOTE PENTRU PRACTICA

Este important de mentionat ca aceasta nu este doar hipnoza, ci este *hipnoterapie*. Trebuie sa aflati *ce metoda functioneaza in cazul fiecarui pacient*. Daca acesta raspunde la inductia „Caderea Monedei” impreuna cu o perioada mai mare de liniste cum e adancirea, atunci ati gasit vehiculul, sau ruta catre obiectivul propus, adica aplicatia terapeutica. Totusi, daca unui client ii place metoda „Caderea Monedei” dar dvs, ca terapeut, vreti sa incercati si o alta metoda, e recomandat sa sugerati clientului sa stea pe spate, sa-si inchida ochii si

pur si simplu sa-si *imagineze* caderea monedei. Si acest lucru ar trebui sa functioneze la fel ca in oricare alta metoda.

RIDICAREA MAINII

Aceasta inductie, adesea demonstrata in cabinete, are o utilitate speciala, atat ca metoda de antrenament, cat si ca o metoda de convingere pentru cei care vor sa li se ofere un element de siguranta. Vazandu-le mana ridicata se demonstreaza caracterul de involuntariat al experimentului. Ca dificultate, inductia „Bratului Rigid" este mai usor de directionat, cu rezultate eficiente. Pentru aceia dintre voi care abia invatati noi metode de inductie, se incurajeaza gasirea uneia sau a doua metode de inductie cu care sa va simtiti confortabil, deoarece confortul si increderea pe care le simtiti se vor transmite si clientilor si va vor ajuta sa oferiti o mai buna hipnoterapie.

Urmatoarea metoda de inductie incepe cu o povestioara a doctorului Mirto Stone in cazul clientilor care vroiau sa scada in greutate pe vremea cand era internist in Tucson. Atentia clientului este absorbita de bautul unei cesti de ceai in timp ce terapeutul inglobeaza senzatiile de *usor* si *incet*, introducand elemente folosite in „Ridicarea Mainii".

Clientul este intrebat, de exemplu, „Este bine daca inducem transa astazi prin ridicarea mainii mult in aer? Cred ca ti se va parea foarte interesant". Apoi este rugat sa se intinda pe spate, sa-si plaseze mainile in poala, sa inchida ochii daca doresc, si sa asculte o poveste inainte sa inceapa inductia hipnotica.

INDUCTIA

Poate ca e prima data cand auzi o poveste despre un degustator de ceai; da, un degustator de ceai. As vrea acum sa-ti imaginezi o asemenea persoana, acel degustator de ceai, *ridicand* o cana de ceai, ramanand in acea pozitie un timp, uitandu-se *incet* la reflexiile *luminii* si culorii, la claritatea ceaiului. Da, asa, imagineaza-ti, minuneaza-te, poate fi o experienta foarte placuta. Respira, expira, te simti din ce in ce mai relaxat si mai confortabil.

Acel degustator ridica *incet*... *foarte incet*... ceasca de ceai si ramane cateva clipe observand ... apreciind... si bucurandu-se de aroma delicata a ceaiului, si, in acelasi timp, tu simti o si mai adanca si *incantatoare* stare de transa, o stare mai *usoara* intr-un mod adanc sau mai adanca intr-un mod mai *usor*, sau poate simti ceva total diferit, nu stiu, dar nici nu conteaza pana la urma, deoarece nu exista nimic la care sa te gandesti, sau sa faci, sau sa stii, sau orice

altceva, pentru ca tu incepi sa simti si sa apreciezi starea de relaxare in care ai ajuns.

Cu siguranta degustatorul de ceai isi gaseste incantarea intr-o cantitate mai mica de ceai... adulmecand *usor* aroma... luand cate o inghititura, ceea ce e total diferit de felul in care cineva inghite tot ceaiul o data. Luand *incet* cate o inghititura si concentrandu-se pe aromele subtile ale ceaiului, pe culori, si remarcand senzatia pe care ti-o da ceaiul din gura... fiecare secunda este intinsa la maximum... *incet*... *incantator*... senzatie care pentru unii oameni poate fi o experienta foarte *inaltatoare*, foarte placuta.

(Numele clientului), as vrea sa-ti pui mana dreapta (sau stanga, depinde care mana este ridicata) in poala, incet si usor, ridicand doar degetele si degetul mare, astfel incat abia sa simti ca-ti ating piciorul... si, in acelasi timp, (daca ochii sunt deschisi) concentrati-va atentia, cu ajutorul ochilor, asupra dosului mainii, sau (daca ochii raman inchisi) poti sa continui relaxarea din corp pe masura ce mana devine mai usoara... asa...

Poti sa simti textura pantalonilor/dresului sub acele degete si acel deget mare, si poate ca incepi sa detectezi o caldura sau o furnicatura mai mult intr-un anumit deget decat in altul, si poti incepe sa simti niste miscari foarte usoare, aproape imperceptibile in acel loc, in acea mana, si, in acelasi timp, iti poti imagina, doar sa-ti imaginezi, ca mana ta devine foarte, foarte usoara... aproape usoara ca o pana... si, pe masura ce un degete se misca primul, pe urma si celelalte degete, si restul mainii tale incep sa se ridice incet in sus... ca si cum un balon iti ridica mana inspre tavan, incet... iar cand acea mana iti atinge fruntea, acesta va fi un semn pentru tine ca poti sa treci intr-o stare mai adanca si mai placuta de transa, asa...

(Cand mana a atins fruntea – sau cand s-a ridicat cat se poate de sus)... foarte bine, si acum lasa acea mana sa se relaxeze din nou in poala ta.

Adancirea

Intr-o clipa, (numele clientului), voi incepe sa numar de la 10 la 1, si, de fiecare data cand spun un numar cu voce tare, as vrea sa-ti spui tie insuti/insati „mai adanc, mai adanc”. Voi incepe sa numar acum...

TREZIREA

Trezirea clientului prin numararea de la unu la cinci.

INSTRUCTAJUL

Clientii sunt adesea uimiti ca mana lor pare sa se ridice singura. Acest lucru ar trebui sa fie corectat/ ratificat/ prin prisma starilor ideosenzoriale, distorsionarii timpului, si amneziei, daca e cazul.

NOTE PENTRU PRACTICA

Anumiti terapeuti sunt nevoiti sa ajute procesul de ridicare a mainii daca aceasta nu pare sa se ridice conform sugestiilor de inductie. Aceasta etapa va trebui insotita de urmatoarea propozitie: „Acum iti voi atinge usor incheietura mainii...” Oferind un asemenea ajutor, de obicei, nu se pierde din spectaculosul momentului ridicarii mainii. In secventele ulterioare, clientii raspund unor inductii verbale sau *pline de inteles*? Autosugestia este utila si in cazul altor tipuri de inductii.

Puteti sa particularizati aceste tipuri de sugestii in functie de nevoile specifice fiecarui client. Pentru clientii care accepta usor starea de inductie se poate folosi doar sintagma „din ce in ce mai adanc intr-o usoara stare de transa”. Pentru clientii care vor o motivatie mai puternica sau care vor eficacitate mai mare, se pot incerca expresiile: „pot s-o fac” sau „pot fi puternic”.

BAIE DE GHEATA

Am pastrat cele mai interesante modalitati de inductie pentru final. V-ati gandit vreodata sa folositi o galeata cu apa rece ca ghetata pentru inductie? Pai, am introdus acest element intr-o inductie, nu pentru ca baia cu gheata in sine induce transa, ci pentru ca il convinge foarte usor pe client sa intre in transa.

Presiunea rece (imersia mainii in apa rece ca gheata) a fost folosita timp de mai multi ani in hipnoza experimentala pentru studierea unor fenomene, precum: susceptibilitatea hipnotica si hipnoza versus hipnoza analgezica (Stam & Spanos, 1980), si efectul hipnozei analgezice si a relaxarii in cazul unor multiple tipuri de durere (Dahgren, Jurtz, Strube, & Malone, 1995). Nu intentionam sa fim prea stiintifici, doar vrem sa demonstram utilitatea acestei tehnici ca metoda de inductie hipnotica.

Folosim tehnica inductiei „Baia de Gheata” in mod intelept si numai in cazul clientilor care au o mai puternica nevoie de dovada a experimentarii transei. Experienta distorsiunii timpului sau a amneziei este o dovada insuficienta pentru acesti clienti. Dovada succesului altor inductii directive poate, de asemenea, sa fie insuficient. Clientii ar putea spune „Arata-mi o

dovada” sau „Trebuie sa fiu convins ca am intrat in transa”. Daca tehnica „Baia de Gheata” nu le ofera raspunsul pe care-l cauta, atunci nu exista o dovada mai puternica. Nu recomandam folosirea altor stimuli mai nocivi sau invazivi.

Veti avea nevoie de un cronometru sau un ceas de mana, un prosop si o galeata mica suficient de adanca pentru ca pacientii sa-si scufunde mana pana la antebrat. Galeata este umpluta cu apa si gheata si pozitionata la un nivel confortabil pentru pacient, iar prosopul pus in poala pacientului. Clientul trebuie sa inteleaga si sa fie de acord cu rationamentul acesta, explicandu-i-se ca mai intai isi va scufunda mana in galeata cu apa fara sa fie hipnotizat, apoi isi va mai scufunda mana o data cu ajutorul inductiei hipnotice.

INDUCTIA

Cereti clientului sa-si scufunde mana in galeata si s-o tina asa cat de mult poate sa tolereze senzatia. In momentul imersiunii incepeti sa cronometrati. Dupa 15 secunde aproximativ, cereti-i clientului sa va descrie gradul de durere pe o scara de la 1 la 10. Cand mana este scoasa din galeata, scrieti pe hartie timpul inregistrat, in minute si secunde, apoi intrebati-l din nou despre gradul de durere.

Mana trebuie stearsa si uscata bine, apoi incercati sa induceti transa hipnotica, de preferat cu ajutorul metodei conversationale sau a metodei intelesului implicit. Trasati elementele inductiei incluzand o aprofundare mai puternica sau o povestioara. Puteti sa introduceti si imagini asociate cu caldura (o zi calda de vara la plaja) sau diverse sugestii pentru diminuarea durerii produse de imersia in apa rece a mainii.

Diminuarea durerii poate fi indusa folosind sugestii directe: „Imagineaza-ti ca porti o manusa calduroasa, grea si impermeabila... si ca acea manusa iti reduce senzatia de rece provocata de imersia in apa rece”, sau prin sugestii indirecte de amortire cum ar fi: „si oricine stie cum e sa simti o mana amortita sau cum dentistul iti administreaza novocaina”. Sugerand substitutii senzoriale, cum ar fi mancarimea sau furnicaturile, in locul senzatiei de rece (Barber, 1996), sau a unor inlocuitori senzoriali, ca de exemplu „o parte din senzatia de rece pe care o simte mana ta poate fi simtita si de piciorul tau drept” poate sa accelereze procesul de diminuare a durerii. In sfarsit, atat sugestiile directe, cat si cele indirecte pot fi folosite sa accelereze disocierea. De exemplu, sugestia conform careia mana este detasata de corp, sau ca pacientul priveste mana scufundata in apa dintr-o perspectiva exterioara, sau imaginea mainii scufundate ca fiind a altcuiva, toate aceste sugestii pot induce disocierea.

Cand clientul pare sa fie suficient de adanc patruns de transa, cereti-i sa introduca din nou mana in galeata si s-o tina asa „atat cat suporta”. Incepeti

cronometrarea din nou si va opriti in momentul scoaterii mainii din galeata. Cereti-i la intervale regulate un raport verbal pe o scara de la 1 la 10.

TREZIREA

Urmarind aceasta inductie, ii puteti spune: „Sterge-ti mana si intoarce-te la starea de trezie".

INSTRUCTAJUL

Majoritatea clientilor reusesc sa-si tina mana scufundata de cel putin 2 sau 3 ori in cursul celei de-a doua reprize de scufundari. De asemenea, nivelul propriu de suportabilitate a durerii devine in mod considerabil mai mic. Subliniati-le diferenta temporala a celor doua reprize de imersiune. In acest punct se adreseaza intrebarea fireasca: „De ce crezi ca este o diferenta intre cele doua imersiuni?" Majoritatea clientilor vor fi uimiti de propriul lor raspuns. Vor cere chiar o recompensa pentru o treaba bine facuta.

NOTE PENTRU PRACTICA

Clientii, care au raspuns in mod favorabil tehnicii de pana acum, sunt pregatiti pentru o mai conventionala metoda de inductie pe viitor. N-am intalnit pana acum un pacient pentru care sa se aplice metoda „Baii de Gheata" o a doua oara. Daca se intampla sa nu existe o diferenta intre cele doua etape de imersiune (de cel putin 30 secunde), subliniati totusi faptul ca au facut o treaba foarte buna. Pur si simplu spunem acestor clienti ca nu avem alte metode mai convingatoare. Am putea adauga: „Daca dovezile de transa sunt atat de importante pentru dvs, poate ca cest lucru inseamna ca subconstientul dvs va dicteaza faptul ca hipnoza nu reprezinta o metoda terapeutica potrivita pentru dvs. In mod evident, trebuie sa tinem seama de acest lucru. Totusi, poate doriti sa continuati sa folositi hipnoza, lasand deoparte aceasta provocare timp de o sedinta sau doua, deoarece unii oameni pot prezenta semne de imbunatatire, in vreme ce subconstientul lor poate sa emita si el anumite schimbari. Pe de alta parte, poate doriti sa vi se aplice o alta metoda conventionala de psihoterapie, sau poate ca vreti sa nu faceti nimic doar ca sa vedeti ce se intampla."

In acest fel, daca prezentam clientului o asemenea libertate de alegere, aceste se poate razgandi in privinta hipnoterapiei. Daca aceasta este alegerea lor, putem presupune ca rezistenta subconstientului lor a fost deja atacata. Ar trebui ca acesta metoda sa fie aplicata pacientilor care experiemnteaza durere? Anumiti colegi de-ai nostri spun ca nu, deoarece acesti pacienti cunosc deja senzatia de

durere. Consideram ca tehnica „Baii de Gheata” are utilitate pentru orice pacient care are nevoie de o mai mare putere de convingere. Daca pacientii cu durere nu au clar trasate in minte elementele experientei terapeutice, hipnoza nu poate fi eficace.

Capitolul 6

Inductii in cazul copiilor

HIPNOTERAPIA CU COPIII

Una dintre cele mai pregnante relatari pe care am citit-o este consultatia lui Crasilneck si a lui Hall (1985) facuta unui copil de patru ani care era in stadiul terminal de cancer. Baietelul speriat refuza sa mai manance, refuza medicatia, iar celelalte metode de ajutor s-au dovedit inutile. Tipetele isterice ale copilului devenisera insuportabile pentru parinti si pentru personalului spitalului, care se simteau complet neajutorati. Crasilneck, un psiholog experimentat, cunoscut pentru succesul metodelor sale directive, s-a angajat in rezolvarea cazului baiatului si a inceput prin inducerea unei transe profunde cu ajutorul flacarii unei brichete. Baiatul a raspuns favorabil sugestiilor de relaxare, de control al durerii, de imbunatatire a poftei de mancare si a somnului. Un calm prielnic i-a cuprins pe toti cei ingrijorati pana atunci. Apoi baiatul a murit linistit.

Exista o intreaga literatura a terapiei prin hipnoza la copii. Aceste aplicatii includ problemele oncologice hematologice (Jacobs, Pelier & Larkin, 1998), tratarea negilor (Felt et al., 1998), surzenie (Kohen, Mann-Rinehard, Schmitz, & Wills, 1998), fobiile dentale (Bird, 1997), sa numim doar cateva. Literatura este plina de cazuri si studii referitoare la folosirea hipnozei in problemele cu roaderea unghiilor, suptul degetului, enurezisul, disfunctii comportamentale si legate de fobie, si alte probleme. (Zahourek, 1985).

Yapko (1990) noteaza ca anumiti practicieni se indoiesc de eficienta hipnoterapiei la copii pentru ca ei au alte expectante in privinta modului in care oamenii ar tebui sa se comporte in transa. Un copil neastamparat poate sa fie deja in transa. Scopul nostru este sa adaptam terapia si sa-l aducem pe copil aproape de starea lui naturala. Psihoterapia cu un copil de 14 ani poate fi facuta in totalitate pe metoda conversationala, sau, pe de alta parte, hipnoterapia cu acelasi adolescent poate implica o inductie similara cu cea folosita pentru adulti.

Totusi, „psihoterapia” cu un copil de 4 ani poate insemna in majoritatea cazurilor terapia prin joaca sau o modalitate similara, iar hipnoterapia cu acelasi copil poate presupune joaca cu mingea, relatarea de povestioare, sau o activitate apropiata varstei copilului. In practica mea, continuu sa fiu fascinat de numarul starilor de transa prin care copilul trece in cursul unei sedinte de hipnoterapie. Frecvent, folosesc jocuri si desene, ambele fiind modalitati foarte potrivite de atragere a atentiei si de creare a unei etape de tranzitie catre starea de hipnoza.

Dr. Valerie Wall (1988) noteaza necesitatea inductiilor non-autoritare, permisive, care permit o mai mare interactiune cu terapeutul. Dr Marlene Hunter (1994) scoate in evidenta normalitatea faptului ca micutii pot intra in transa avand ochii deschisi si miscandu-se mai tot timpul. Din propria mea experienta (GG) cu „Amortirea Bratului” (vezi capitolul 5) la copii, am observat ca mai intai copiii se hlizesc si se foiesc in timp ce-si privesc mana levitand si mai apoi asezandu-se incet in poala. Hunter (1994) adauga faptul ca micutii pacienti sunt plini de resurse, si, pe masura ce le spunem o poveste, ajung, nerabdatori, cu mult inaintea noastra la concluzia povestii. Resursele copilului sunt total diferite de cele ale adultilor, dar sunt deopotriva de bogate si de creative. Aceste resurse nu reprezinta altceva decat rezultatele propriei lor imaginatii sau a hiperactivitatii care poate fi folosita pentru a-l ajuta pe copil sa intre in transa.

In „Programul de Pregatire pe Terapia de Familie” din Tucson V.A. noi tratam copiii in principal pe fondul contextului familial si marital, iar urmatoarele doua tipuri de inductie reprezinta exemple pentru o gama larga de inductii utilizate in practica de cabinet. Lucrarea *„Hipnoza si hipnoterapia cu copii”(Editia a treia)* a lui Olness si Kohen (1996) ramane o lectura recomandata pentru cei care vor sa studieze acest subiect mai in profunzime. Lista lor cu tehnicile de inductie potrivite pentru fiecare etapa de varsta este afisata mai jos in Tabel 6.1. Acest tabel ofera o varietate de inductii potrivite pentru toate categoriile de copii. Povestioarele, „Locul Favorit”, si „Activitatea Favorita” sunt de obicei inductiile aplicate copiilor mai mari de 4 ani.

In lucrul cu copiii, la fel ca si in cazul adultilor, ne bazam foarte mult pe povestioarele terapeutice. Folosim povesti din carti precum cea a lui Nancy Davis *„Povesti terapeutice pentru vindecarea copiilor abuzati”* (1990). Povestioarele cu aplicatii specifice, cum sunt cele din cartea lui Davis, pot fi adaptate pentru alte probleme. Avem povesti pregatite dinainte, dar si povesti inventate ad-hoc in mijlocul sedintei de terapie. Acest proces nu trebuie sa fie prea lung sau prea complex, ar putea doar sa implice exemplul unui alt copil. „Sa-ti spun o poveste a unui alt copil de varsta ta...” Incepeti povestioara prin sincronizarea si adaptarea la mediul de viata al copilului, ceea ce ar insemna ca il intelegeti, de ex.: „Si acest copil a avut un frate si o sora iar parintii lor au

divortat...” si apoi conduceti procesul catre directia dorita, de ex., „si a descoperit un lucru care a ajutat-o foarte mult atat la scoala, cat si acasa...”

Adesea spunem povestea „Cutia Pandorei” in primele sedinte cu copiii de 7 ani si mai mari. Poate ca va amintiti vechea poveste de origine greceasca a unei fete numita Pandora. Zeii i-au dat o cutie grea, incrustata cu pietre pretioase, si i-au spus sa n-o deschida niciodata. O data cu trecerea timpului, curiozitatea Pandorei crestea. Atunci, a deschis cutia si toate lucrurile rele din lume au zburat din cutie. (Ne place sa adaugam povestioarei elemente de actualitate, cum ar fi: tristetea, divortul, SIDA...) Apoi, Pandora vede ceva lucind pe fundul cutiei. Era „speranta”. Un important mesaj se desprinde din aceasta povestioara, si anume ca e normal sa-ti dezvalui sentimentele.

Cand avem copii in terapie (indiferent daca avem sau nu sedinta de hipnoza) avem intotdeauna mancare la dispozitie. Prajiturele, biscuitei, sau snack-uri care sa ne ajute sa spargem gheata si sa-i pregatim pe copii pentru terapie. Copiii, ca si adultii, pot afisa conceptii gresite despre hipnoza, si unii chiar cred ca in hipnoza ei pierd controlul sau adorm. Este important sa rezolvam aceste probleme in etapa de dinaintea transei. De asemenea, intotdeauna cerem acordul parintilor inainte de inceperea tratamentului.

TABEL 6.1 Tehnici de inductie pe categorii de varsta

Etapa pre-verbala (0-2 ani)	*Copilaria mijlocie (7-11 ani)*
Stimularea tactila, atingeri usoare, mangaieri Stimularea kinestetica: lovirea, miscarea mainii inainte si inapoi Stimularea auditiva: muzica sau aparate care fac zgomot (uscatorul de par, aparatul electric de ras, aspiratorul) plasate departe de copil Stimularea vizuala: obiecte mobile sau care-si schimba forma, culoarea, sau pozitia	Locul preferat Activitatea preferata Privitul norilor Paturica zburatoare Jocuri video (reale sau imaginare) Mersul pe bicicleta Coborarea bratului Exersarea expiratiei Muzica preferata Ascultarea propriei voci pe caseta Privitul monedei Fixarea privirii pe un punct de pe mana Mainile (degetele) se misca impreuna Rigiditatea bratului
Etapa verbala (2-4 ani)	*Adolescenta (12-18 ani)*

Umflarea de balonase
Carti cu imagini tridimensionale
Povestioarele
Imagini stereoscopice
Activitatea preferata
Conversatii cu ajutorul papusilor sau a animalutelor impaiate
Jocul cu ursuleti sau cu mascotele Ann sau Andy
Urmarirea pe caseta video de catre copil a propriilor reactii

Etapa prescolara sau scolara timpurie (4-6 ani)

Exersarea expiratiei
Locul preferat
Multiple animale
Gradina cu flori
Povestioarele (cu unul sau mai multi copii)
Stejarul fermecat
Privitul monedei
Privitul literelor
Carti cu imagini tridimensionale
Fantezii SF
Imagini sterescopice
Videocasete
Minge saritoare
Raspunsul termic (sau de alt tip)
Coboratul degetului
Joaca in curte
Locul / activitatea preferata
Activitati sportive
Amortirea bratului
Urmarirea respiratiei
Jocurile video (reale sau imaginare)
Jocuri pe computer (reale sau imaginare)
Fixarea privirii asupra mainii
Condusul unei masini
Ascultarea muzicii sau exersarea unui instrument
Levitarea mainii
Degetele / mainile vazute ca magneti
Jocuri fantastice (ex, „Carcere si Dragoni”)

Studiu de caz

Carlos, in varsta de 6 ani, era un mic terorist pentru colegii de clasa si pentru sora sa mai mica, de 4 ani. Parintii sai, care l-au adus pe neasteptate la a treia lor sedinta de terapie de cuplu, au spus ca baiatul urma fie evaluat de catre psihologul scolii peste 3 saptamani. Cuplul l-a invinuit pe Carlos pentru nefericirea lor. „Va rugam sa faceti ceva cu acest baiat", au insistat ei.

Carlos purta insemne militare similare cu cele purtate de tatal sau, care se numea tot Carlos, un sarman veteran de razboi din Vietnam, in varsta de 45 de ani, care era acum casatorit cu Maria, o femeie din Mexic care vorbea foarte putina engleza. Maria era a cincea sotie a lui Carlos, mama baiatului Carlos si a surorii sale. Nici nu era de mirare ca baiatul incerca sa supravietuiasca asa cum stia el intr-o familie haotica si cu grave semne de disfunctionalitate.

Un angajat al cabinetului de terapie l-a consultat pe Carlos in timp ce se desfasura sedinta de terapie maritala. Astfel, am aflat ca lui Carlos ii plac jocurile Nintendo si *„marsul pe loc"*, asa cum facea tatal sau cand marsaluia prin jungla din Asia de sud-est. Carlos lua o pauza apoi impusca un dusman imaginar, un tigru, sarpe. Carlos a fost de acord cand i s-a cerut sa invete sa se relaxeze pentru a marsalui mai bine. Baiatul, care era cooperant si parea sa aiba o inteligenta medie, auzise de hipnoza dar nu stia sigur ce reprezenta. Carlos era adeptul *„marsului pe loc"* si se executa imediat ce i se cerea asta. A doua zi am putut sa reproducem si sa aplicam elementele inductiei.

Inductia

Carlos, continua sa marsaluiesti pe loc asa cum faci acum, pastreaza ritmul, *un picior jos*, si *un picior in sus*, *jos*, *sus*, simti podeaua sub picioare, si *bratele miscandu-se* pe langa corp, *si*, te rog, Carlos, *sa-ti imaginezi*, *doar sa-ti imaginezi*, unde crezi ca te afli, si spune-mi, Carlos, unde esti acum?

ritmicitate

cuvant de legatura

indrumare

„Vietnam", raspunde copilul.

Si acest Vietnam, oare ce este?...

„Este un loc cu o jungla mare. Cu multi dusmani". Face o pauza ca sa impuste unu'. „Bang! Esti mort. N-o sa-ti tai urechile de data asta, dusmanule, pentru ca am deja un colier cu urechi la gat. Bang! Inca unu' e mort!"

Continua sa marsaluiesti, Carlos, usor, asa, si

ma *intreb cand* vor ajunge cuvintele mele sa alunece spre urechile tale, Carlos, asa... *implicare*

Spune-mi, Carlos, unde-i acest Vietnam?

„Aproape de New York”, spune el.

Si acum *ma intreb cand vor incepe acele picioare* sa marsaluiasca mai repede, mai repede, *ele singure...* chiar un pic mai repede... *implicare*

involuntariat

(Carlos isi accelereaza ritmul)

... si mai repede! Asa incat ajungi sa respiri mai greu, *si*, cand incepi sa simti asta, *o sa-ti dai seama ca nu mai e nevoie sa impusti pe nimeni* pentru ca nu mai vezi nici un dusman, da, e bine? *cuvant de legatura*

sugestie a eventualitatii

„Sigur”, zice Carlos, incetinind.

Si acum as vrea sa *incetinesti mai mult*, incet, ca si cum *ai vedea un baietel pe TV* care se misca cu incetinitorul, *cu incetinitorul*, si poti *sa-l vezi* pe baietel la televizor, sau *imagineaza*-ti-l pe baietel la televizor, bine? *sugestie*

metafora

alternative de legatura

Carlos da din cap.

In timp ce incetinesti, picioarele *se simt* din ce in ce mai grele, ca si cum ai avea cizme de cowboy in picioare... *sugestie a eventualitatii*

„Cizme de armata – acestea sunt cizme de armata”, spune copilul, in timp ce arata cu degetul tenisii din picioare.

Si, in timp ce *acele* picioare se simt din ce in ce mai grele, *tot corpul tau incepe sa se simta din ce in ce mai greu si mai incet... si mintea ta se simte la fel de grea,* ca si cum s-ar misca cu incetinitorul la TV, asa... *disociere*

sugestii de eventualitate

Carlos, cand simti ca tebuie sa-ti incetinesti mintea, si corpul, atunci incepi sa marsaluiesti mai incet... Ma *intreb* si imi *imaginez* ca exista momente cand tu te simti furios sau suparat la scoala sau acasa... *limbaj hipnotic*

„Cand mama tipa la mine” zice el.

Dar la scoala?

„Urasc scoala”, spune el.

Ai facut o treaba minunata astazi cand ai marsaluit, Carlos, si mi-ar placea sa te intorci si in alta zi sa faci acelasi lucru, ce zici?

„Sigur”, zice baietelul.

sugestie posthipnotica

Si *cand stai acolo*, in acelasi loc, si *incepi sa-ti misti* picioarele, atunci asta sa fie un semnal pentru tine ca trebuie sa incetinesti si sa te relaxezi.

APROFUNDARE

Nu s-a facut nici o aprofundare in acesta sedinta scurta, inopinata. Pentru sedintele ulterioare am folosit metoda coborarii unei scari.

TREZIREA

Carlos a fost instruit sa se opreasca din miscarea picioarelor si sa stea jos pe un scaun alaturat. Si s-a trezit rapid.

INSTRUCTAJUL

De obicei, cu copiii mici nu este necesar sa se petreaca atat de mult timp pe cat s-ar petrece cu adolescentii sau cu adultii pentru crearea transei. Distorsiunea timpului, amnezia, si starile ideosenzoriale sunt concepte abstracte. Astfel, copiii vad transa ca pe o stare de joaca. Carlos a fost laudat pentru fapta buna pe care a facut-o.

NOTE PENTRU PRACTICA

Telul nostru pentru Carlos era, in esenta, sa-l ajutam sa fie mai putin terorizant pentru cei din jur invatandu-l sa-si controleze nivelul de stres, lucru care s-a reusit dupa alte trei sedinte de terapie. In terapia cu familii foarte problematice, adevarata munca este cea dusa cu parintii; totusi, in cazul parintilor care considera copilul singura lor problema, este foarte important sa nu ignoram cerinta lor („Faceti ceva cu copilul asta!”), altfel ei ar putea sa renunte la terapie.

Carlos nu a mai fost niciodata evaluat de psihologul scolii pentru ca parintii au uitat sa-l programeze. La scurt timp dupa ce a inceput tratamentul, Carlos Sr a fost arestat pentru conducere sub influenta substantelor interzise si a primit o recomandare din partea curtii penale pentru tratament impotriva abuzului de substante interzise. Ulterior a urmat tratament impotriva simptomelor de stres post-traumatic timp de 3 luni intr-un alt Centru al Veteranilor. Parintii au mai urmat cateva sedinte de terapie conjugala cu focus pe tema educatiei parentale. Desi familia a ramas in continuare disfunctionala, au

reusit, totusi, sa obtina o stabilitate medie. Atat Carlos, cat si tatal lui, au fost de acord sa lase armele jos si sa treaca la o tinuta mai conventionala. La ultima evaluare, Carlos nu mai marsaluia, dar isi misca rapid picioarele intr-o echipa de fotbal de tineret.

Unii pot considera revoltator faptul ca un copil mic a fost atras intr-o lume plina de violenta, cu un comportament militaresc, care mai include si atrocitati ca taiatul urechilor de la dusmanii morti. Daca tatal chiar a facut asta, nu vom sti niciodata. Important este ca acest comportament a fost prezent intr-o familie fara bariere clar stabilite. Comportamentul, oricat de dispretuitor, face parte din pachetul total de probleme cu care pacientul vine la terapie. In primul rand, trebuie sa acceptam tot acest bagaj de probleme si apoi sa-l utilizam in mod benefic.

PRIETENUL MEU JOHN

In Programul de Pregatire pe Terapia Familiei din Tucson, VA, vedem adesea adolescenti care prezinta simptome asociate cu dezorganizarea familiala. Multi dintre acesti tineri sunt interesati de hipnoza si vor raspunde favorabil inductiilor directe. Cu adolescentii, este important sa folosim o sesiune sau doua cu intelegerea si aprofundarea durerii lor, a starii de confuzie, sau a izolarii. Acest lucru se aplica, in special, adolescentilor care trec prin experienta divortului, a separarii cuplului parental, sau in familiile cu parinti vitregi.

Tehnica „Prietenul meu John” este o tehnica folosita ocazional in cazul adultilor, dar mai des in cazul adolescentilor. Erickson a dat numele acestei tehnici si a popularizat-o (Rossi, 1980) pentru utilizarea ei in cazul pacientilor reticenti sau care nu au incredere in hipnoza. Metoda consta in hipnotizarea unui prieten imaginar, „prietenul meu John”. Cu aceasta inductie semi-substitut devine dificil pentru client sa nu incorporeze propriei persoane sugestiile referitoare la prietenul imaginar.

Shawnee este o fetita de 13 ani, care a crescut in Colorado, si a fost adoptata de la varsta de 2 ani de un cuplu care urmase sedinte de terapie conjugala la cabinetul lor. Cuplul ne-a cerut sa o vedem pe micuta Shawnee care era foarte rebela, sfidatoare, si avea note slabe la scoala, lucru care aparuse o data cu problemele de cuplu prezentate de parinti cu 2 ani inainte. Shawnee a raspuns cu brutalitate, manie si cu zgarcenie catorva intrebari generale in incercarea de a o cunoaste. Imediat am hotarat abordarea a doua tehnici menite sa renunte la rezistenta. Prima metoda a implicat o cerinta de a schimba scaunele, lucru pe care ea l-a facut, ideea fiind ca o parte din rezistenta sa fie lasata in primul scaun. A doua tehnica implica adresarea catorva intrebari la care

sa raspunda cu „nu”. Se presupune ca negativitatea este inlaturata cu fiecare raspuns „nu”.

„Shawnee, iti convine ca esti azi aici?”

„Nu.”

„Si, presupun ca-ti place de mine?”

„Nu.”

„Si presupun ca-ti place oricine de la scoala?”

„Nu.”

„Atunci, urasti pe toti cei de la scoala, si nu ai nici un prieten, asa-i?”

„Nu.”

„Deci, exista vreo persoana in scoala pe care s-o urasti mai mult decat pe ceilalti? Un profesor, un elev?”

„Pe dna Cornelius n-o plac. Este profesoara. Pe Dori o plac, e eleva.”

„Shawnee, uite, pentru amuzamentul meu, sau pentru orice alt motiv care ar putea deveni important mai tarziu, as vrea sa hipnotizez o fetita imaginara de pe acel scaun. Sa-i zicem Dori. Te superi daca fac asta?”

„N-ai decat.”

„Bine, atunci poti sa fii atenta la poveste, sau poti sa ignori totul. O alta fetita, aproape la fel ca tine, Anne, care s-a mutat aici din Chicago – nu din Colorado – statea acolo si incerca din rasputeri sa respinga totul, si putem doar sa ne imaginam ce bine ii iesea acest lucru.”

Inductia

Dori, stiu ca *ai parcurs drum lung* ca sa ajungi azi aici, *in masina parintilor tai traversand orasul*, *infruntand furtuna* care a fost mai devreme in dupa-amiaza asta, si apoi *venind aici*, *asezandu-te acolo*, mai intai pe un scaun, apoi pe altul, si stiu, si poti sa-ti dai seama ca poti sa intri in transa cat de mult doresti, stiind ca o persoana poate avea multe optiuni, fiind capabila sa aleaga intre *o transa usoara, medie, sau una profunda*, experienta care poate fi foarte placuta si confortabila.

adevaruri

legatura alternativelor comparate

(Uitandu-se la Shawnee din cand in cand) Dori, *uitandu-te prin camera, si miscandu-te in scaunul tau*, fara indoiala ca *intensitatea sentimentului pe care-l simti* te poate arunca *foarte puternic, convingator, si cu forta* intr-o stare placuta de relaxare, dar *nimeni n-ar trebui sa cedeze atat de repede*, Dori, *si* ai putea sa descoperi ca este foarte confortabil *sa-ti lasi ochii sa se stabileasca pe un singur lucru* din aceasta camera – *sau poate pe orice altceva de-acolo* – si cred ca stii din experienta ca privitul la un singur punct poate fi foarte *hipnotizant*, te poti *scufunda cu totul*, sau poate ca esti *placut atrasa*, nu stiu, oarecum ca acasa, Dori, sau la scoala, cand ceva iti atragea atentia si *te captiva*, *pur si simplu te captiva*... si apoi, *timpul*, dupa cum il stim, pe ceas de mana sau de masa, pare ca *incetineste*, sau poate ca *se accelereaza*, sau *poate ca nu mai conteaza deloc ce face o persoana*, *sau gandeste*, si cu toate aceste lucruri care se petrec *in afara*, acea persoana poate sa incetineasca *in interior* si ar putea sa remarce anumite sentimente in corpul ei, *minunandu-se atunci cand* este cuprinsa de o stare de *usurare*, sau de *greutate*, sau *furnicaturi*, sau *amortire*, sau poate o alta senzatie interesanta incepe *sa se dezvolte si sa se raspandeasca* in tot corpul, *incetinindu-i mintea si corpul*, *si* ochii i se simt *intr-un sfarsit obositi* si *incep sa clipeasca*... *si clipesc iar*, *si respiratia* devine din ce in ce mai ritmata, incetineste, *iar* ochii parca vor sa se inchida, sau poate vor sa se uite in continuare la acel punct, indiferent cum, e bine.

ritmicitate
incadrare
legatura alternativelor comparate
constrangere
cuvant de legatura
sugestie
ritmicitate

legatura alternativelor comparate

sugestie

distorsiunea timpului
nestiind / nefacand

marcarea opozitiilor

implicare
marcarea opozitiilor

implicare

cuvant de legatura
implicare
ritmicitate
directionare
cuvant de legatura

ADANCIREA

Pun pariu ca n-ai crezut niciodata ca poti sa ajungi mai adanc in transa spargand pietre, da, spargand pietre. Acum, as vrea sa iti imaginezi ca esti undeva in exterior, este lumina, si stai in fata unei enorme gramezi de pietre, un munte de pietre.

(Shawnee isi mentine privirea fixa pe perete. Ofteaza adanc, dar non-verbal pare sa nu arate nici ca este de acord, nici ca respinge imaginea din fata ei.)

Exista o cale care duce la gramada de pietre, si as vrea sa te urci in varful mormanului, in cat timp doresti tu. Asa, Dori, acolo sus, in varf o sa gasesti un ciocan pe care sa-l ridici usor, este acolo si o pereche de ochelari de protectie, pentru ca stim cu totii ce se intampla cand spargi niste pietre in bucatele mai mici. Acum, Dori, in mintea ta, as vrea sa iei acel ciocan si sa incepi sa spargi pietre, lovindu-le, una cate una, si eliberandu-te, cu fiecare piatra zdrobita, de toate acele sentimente rele care s-au acumulat. Continua sa zdrobesti acele pietre pana cand te epuizezi, lasand in urma toate acele sentimente grele, grele. Asa te vreau...

(Shawnee ramane concentrata pe un punct de pe perete. Respira mai repede acum. Mana ei dreapta strange piciorul.)

Si de fiecare data cand simti nevoia sa te eliberezi de niste sentimente puternice, tot ce trebuie sa faci este sa strangi coapsa, tare de tot...

(Imediat dupa asta, ea isi relaxeaza mana dreapta si o strange in forma unui pumn)

TREZIREA

Trezim clientul cu urmatoarele propozitii: „Dori, intr-un moment o sa incep sa te trezesc, si oricine altcineva din camera care simte ca vrea sa se trezeasca poate sa inceteze sa mai privesca la perete si poate sa fie pregatit sa se gandeasca ce mult timp a petrecut azi aici.”

INSTRUCTAJUL

Shawnee a incetat sa se mai uite fix, s-a zgait la mine si a zis: ”Nu m-ai pacalit deloc, am stiut ce faci tot timpul.” „Pareai destul de relaxata”, am indraznit eu. „Eram plictisita, atata tot”, a zis ea. „Sunteti un om foarte plictisitor”. „A trebuit sa muncesc din greu multi ani ca sa ajung sa fiu plictisitor”, am admis eu.

NOTE PENTRU PRACTICA

Shawnee s-a intors la cabinet impreuna cu parintii ei, in ciuda impotrivirii ei. Din a treia sedinta a hotarat ca e in regula sa-i folosesc numele ei, in loc de cel al lui Dori. Atunci si-a inchis ochii si a intrat in transa destul de pregatita, folosind doar inductia conversationala. Insa niciodata n-a recunoscut ca terapia a ajutat-o, spunand ca doar a facut pe placul parintilor care au raportat o imbunatatire in comportamentul ei la scoala si acasa. Am mentinut o atitudine cumpatata cu Shawnee, laudandu-i efortul, si, in acelasi timp, fiind convins ca spunandu-i povesti despre alte fetite si baietei care au depasit momente grele nu a avut nici un efect asupra ei. N-am stiut niciodata ce a functionat in cazul acestei fetite – hipnoterapia aplicata lui Shawnee sau terapia conjugala, sau cate putin din amandoua.

Folosim metoda gramezii de pietre ca o metoda de interventie in cazul furiei si al anxietatii. Este o metoda directa dar totusi foarte permisiva in sensul aflarii de detalii despre client. Eu (GG) am aflat pentru prima data de aceasta metoda in 1994 de la dr. Claire Frederick cand si-a prezentat metoda in cadrul unei prezentari de specialitate la cursul de pregatire „Societatea Americana de Hipnoza Clinica” din California. Este cunoscuta ca fiind o tehnica foarte interactiva, in sensul ca, la fiecare pas in timpul sedintei, se cere un raspuns din partea clientului, verificandu-se daca acesta a ajuns in varful gramezii, de exemplu. La sfarsit, un punct-cheie este montat, de ex., stransul pumnului sau luarea unei guri de aer. Acesta tehnica a fost folosita cu Shawnee pentru a o determina sa isi descarce mania. Folosita indirect, a ajutat-o sa-si insuseasca metafora.

GLOSAR

Abreactie – Clientii cu traume pot avea sentimente puternice cum ar fi panica sau frica, care pot fi insotite de strafulgerari sau ganduri venite din trecut. Aceasta exprimare a emotiilor poate aparea nu numai in timpul terapiei, ci si in momentul relaxarii. In hipnoterapie, una din cele cateva tehnici de tratare a traumei este regresia in timp, pana in perioada copilariei, si pana in momentul in care s-a petrecut tragedia, apoi facilitarea abreactiei, si apoi reproducerea momentului. Adesea, acest proces ofera clientului o considerabila usurare si ii ofera o alta perspectiva si o mai buna intelegere a experientei traumatice. Acest lucru ar tebui incercat doar de terapeuti experimentati. O „abreactie" incompleta in afisarea sentimentelor poate fi o dovada a eseculuiterapeutic.

Captarea atentiei – Necesara pentru succesul transei, atentia clientului este captata, de exemplu, de un punct de pe perete, o poveste, o senzatie corporala, sau orice altceva. Fixarea privirii, inchiderea ochilor, masca faciala, miscarea inceata, lipsa salivatiei, si alte semne pot indica o absorbie a atentiei.

Progresul in timp – este, in esenta, opusul regresiei in timp, clientii sunt rugati sa se imagineze in viitor, simtindu-se sau comportandu-se increzatori, puternici, sau detinand controlul. Tehnica este, de asemenea, numita „***proiectie in timp***", printre alte denumiri.

Regresia in timp – O tehnica de hipnoterapie care ajuta in accesarea unor resurse necesare procesului de vindecare sau in timpul altor aplicatii. Regresia in timp este traita natural atunci cand cineva are o amintire sau o reminiscenta. Ca parte a transei, regresia temporala poate fi structurata sau directionata, de ex.: „As vrea ca tu sa zbori pe un covor magic inapoi in timp pana la varsta de 15 ani" sau poate fi generala si permisiva, de ex.: „As vrea sa incepi acum sa te intorci, in orice mod vrei tu, si cat de incet vrei tu, in trecut, intr-un moment care

ti se pare tie foarte important, si cand ajungi acolo, da-mi de stire inclinand capul...". Noi trebuie sa incercam sa nu impiedicam clientii, deoarece ei reusesc sa mearga inapoi in timp mai repede decat putem noi sa-i ghidam.

Amnezia – Anumiti terapeuti cred ca amnezia indusa ar putea fi necesara in rezolvarea ulterioara a problemelor, deoarece amnezia permite desfasurarea procesului inconstientului fara interventia constientului. Amnezia poate fi incurajata cu sugestii de genul „Vei uita sa-ti amintesti, sau pur si simplu iti vei aminti sa uiti?" sau „Cand adormi incepi sa visezi si cand te trezesti nu-ti vei aminti acel vis." Multi clienti vor avea amnezie o buna parte din perioada transei chiar daca acesta nu a fost indusa.

Şi – Un foarte important cuvant in psihoterapie, „si" directioneaza si face legatura. Folosit dupa o afirmatie ritmata, de ex. „Simti confortul acelei guri de aer" apoi apare cuvantul „si": „Si poti folosi acea gura de aer sa te scufunzi mai mult, si mai mult...". Poate, de asemenea, sa faca legatura unui truism cu o directiva sau o sugestie, de ex: „Ai simtit confortul transei aici timp de aproximativ 30 min, si poti incepe acum sa folosesti aceasta senzatia la munca, acolo unde ai cel mai mult nevoie de ea..."

Apozitia opozitiilor (marcarea opozitiei) – Fiind un exemplu de limbaj hipnotic, aceasta tehnica juxstapune polaritatile, sau opozitiile, de ex: „Pe masura ce mana dreapta dezvolta o senzatie de usurare, corpul tau se scufunda din ce in ce mai mult intr-o senzatie de greutate si relaxare" Terapeutul poate folosi opozitii de genul: cald-rece, usor-greu, dreapta-stanga, sau orice alt tip de opozitii.

Catalepsia bratului – Acest lucru insemnand o suspendare a miscarii. In acesta carte, un brat cataleptic, sau rigid, face parte din inductia numita „Catalepsia Bratului", un tip de inducere a transei foarte eficient, rapid si cu un caracter foarte directiv.

Legatura alternativelor comparabile – Un aliat foarte puternic al terapeutului, aceasta metoda da impresia clientului ca acesta are de ales intre doua sau mai multe alternative, de ex: „Astazi doresti sa folosim o transa usoara, medie sau una mai profunda?" sau „Ce ai invatat azi iti poate fi de folosi in viata personala, sau la locul de munca, sau poate o poti incorpora in experienta ta de viata?"

Angajament – Psihologia sociala e de parere ca daca oamenii se obliga sa faca ceva, e foarte posibil sa se planga. Un concept vital in hipnoterapie, angajamentul este o unealta puternica de terapie in accelerarea eficientei sugestiei, de ex: „Daca iei o gura de aer acest lucru te poate ajuta intr-o situatie stresanta. Daca esti dispus sa faci asta cel putin o data pe zi, da-mi de stire ridicand degetul mare" (vezi si „angajament inconstient")

Confuzie – Utilizata pentru a se opuna rezistentei inconstientului, aceasta cuprinde o categorie larga de tehnici care intrerup, incarca, sau distrag atentia constientului. In acesta carte se foloseste tehnica „non sequitur”, de ex: „Ma intreb de ce cartelele de cumparaturi par sa se lipeasca intre ele”, si pe masura ce clientul incearca sa scoata un inteles din acesta afirmatie confuza, devine receptiv la o sugestie, de ex: „Poti sa mergi mai adanc”, o cale de iesire oferita de terapeut. Confuzia este mai eficienta in izbucniri scurte, si ar trebui folosita intotdeauna cu intelepciune si cu masura.

Legatura constient-inconstient – O legatura limiteaza capacitatea de a alege, canalizand comportamentul in directia dorita. Acest tip de sugestie ajuta la depasirea constientului, a limitelor cunoscute, prin accesarea inconstientului, de ex: „O lectia a inconstientului invatata azi ar putea sa te ajute pe viitor in starea constienta” sau „Cand constientul tau este pregatit sa ofere informatii folositoare in legatura cu aceasta problema, vei avea o senzatie ciudata in palma mainii drepte. Daca aceste informatii vin din inconstient, atunci vei simti ceva in palma mainii stangi”.

Sugestia probabila – Denumita si „inlantuire”, acest tip de sugestie conecteaza sugestia cu un comportament in desfasurare sau inevitabil, de ex: „Si pe masura ce devii constient de senzatia aceea ciudata din mana ta dreapta, poti incepe sa plutesti inapoi in timp”; sau ca o sugestie posthipnotica, „Cand te intorci aici si te asezi acolo in acel scaun, poti sa simti acea placuta stare de relaxare”. Se crede ca este mai dificil sa respingi doua sau mai multe sugestii atunci cand ele sunt legate in acest fel.

Inlocuire – este un mod de a trata durerea; locatia durerii poate fi schimbata intr-o alta parte a corpului sau intr-o parte exterioara corpului. Clientul poate sa aiba in continuare senzatia, dar intr-un mod mai putin dureros sau vulnerabil.

Limbaj disociativ – Disocierea este o marca a transei si un excelent element de convingere de acceptare a transei. Cu cat mai multi clienti o accepta (de ex, mana sa fie separata de corp) cu atat mai mult experienta lor hipnotica este mai corecta. Oricand e posibil, terapeutul ar trebui sa spuna „acea mana”, in loc de „mana ta”, si sa foloseasca limbaj specific, mai ales in timpul inductiei si in adancire. Utilizarea disocierii adanceste transa.

Dubla legatura constient-inconstient a dublei disocieri – Sugestiile de confuzie sunt complexe si interesante. Totusi, ele sunt probabil cel mai putin importante in practica obisnuita. Exemplu: „Intre momentul actual si cel viitor constinetul tau poate lucra in rezolvarea problemei in timp ce inconstientul tau se minuneaza de implicatii, sau poate ca inconstientul tau vine cu raspunsuri in timp ce constientul tau cantareste implicatiile.”

Dubla negatie – este un exemplu de limbaj hipnotic despre care se crede ca ajuta clientii sa accepte mai usor sugestiile hipnotice, fiind mai eficient decat un limbaj pozitiv. De exemplu, „Nu poti sa nu fii atent la caldura ce te cuprinde in varful picioarelor". Cele doua negatii se neaga una pe cealalta pentru a forma o sugestie pozitiva, iar aluzia confuziei face acceptarea mai usoara. (vezi si **tripla negatie**)

Sugestia implicita – Mintea constienta a clientului este ocolita atunci cand terapeutul inglobeaza o sugestie. Pentru a incuraja o focusare interioara, terapeutul poate folosi cuvinte de introducere, de ex: „Sa mergi *in*auntru poate fi foarte *in*teresant... inauntru unde gasesti imaginatia ta, fascinatia ta, intuitia ta..." De asemenea, terapeutul poate sugera siguranta, de exemplu, inglobata intr-o poveste care sugereaza siguranta oferita de oamenii de paza de la un concert in aer liber.

Inchiderea ochilor – Anumiti terapeuti se simt stanjeniti atunci cand clientii lor nu inchid ochii in timpul inductiei. Putem sa le sugeram ca ochii lor vor clipi, ca pleoapele se simt din ce in ce mai grele, iar ochii se pot inchide usor oricand doresc ei. Clientii pot experimenta transa adanca cu ajutorul fixarii privirii, iar ochii deschisi permit terapeutilor sa observe mai bine procesul care se desfasoara.

Fixarea privirii – Pentru clientii carora le e teama de pierderea controlului, este de ajutor fixarea privirii pe un punct ales de ei, de ex, undeva pe perete, pe tavan, sau de pe mana lor. Se vor simti mai bine si suficient de confortabil sa-si inchida ochii.

Umplutura – Acest termen se refera la o umplutura fara sens pe care o include terapeutul ori in modelul conversational, ori intr-o poveste. Aceasta tehnica este menita sa plictiseasca pacientul si sa-l faca sa intre in transa. Un terapeut cu care am lucrat o data a spus: „Mi-au trebuit ani buni ca sa devin plicitsitor". Adesea credem ca ceea ce spunem clientului trebuie sa aiba un sens sau sa aiba caracter didactic; totusi, cateva sugestii „pufoase" plasate in mijlocul conversatiei pot fi mult mai eficiente.

Limbajul hipnotic – Anumite cuvinte cum ar fi: *poveste*, *imagine*, *minune*, *curios*, *a explora* si *interesant* sunt menite sa activeze un sentiment de minunare, care poate accelera procesul transei.

Implicarea – O metoda importanta de sugestie indirecta prin intermediul careia terapeutul stimuleaza experienta transei prin transformarea expectantelor pozitive. „Cand devii constient de caldura care se raspandeste in corpul tau, sa dai din cap". Terapeutul nu intreaba „*Cumva* una din mainile tale ese simte *usoara*?" ci „*Care* din mainile tale este *mai usoara*?" In implicare, „*cand*" este adesea cuvantul operativ, si nu autoritarul „*sa*", care nu implica sau sugereaza, ci comanda si directioneaza. In accesarea resurselor inconstientului, terapeutul

poate spune: „*cand* inconstientul tau a cules ceva forta sau amintiri din trecut, degetul mare poate sa se miste singur”.

Intercalarea – Tiparul hipnotic al terapeutului este impodobit cu cuvinte, expresii, metafore, sau anecdote pentru a influenta indirect clientul. De exemplu, in timp ce terapeutii numara invers, de la 10 la 1 in timpul adancirii, ei pot introduce o scurta anecdota despre un alt client care a experimentat o curioasa greutate in mana sa. Cuvinte ca: greu, usor, sau adanc, sau expresii de genul ”las-o asa” pot fi inserate in mod aleatoriu. Atentia este atrasa de o sugestie intercalata, diferita de tiparul obisnuit, si, de aceea, mult mai puternica.

Probleme de control si incredere – Clientii au nevoie sa fie linistiti ca nu-si vor pierde controlul in timpul sesiunii. Crearea unei senzatii de incredere ofera o neutralizare a fricii, de ex: „Tu esti mereu pe locul soferului” sau cu umor „Nu-ti face griji, daca incepi sa macani ca o rata, te anunt eu”. Increderea este mentinuta de asemenea prin discutarea pasilor care trebuie parcursi in timpul sedintei de terapie. De exemplu, nu vrem sa facem o regresie temporala fara permisiunea clientului.

„Legea zgarceniei” – Aceasta „lege” presupune ca terapeutul sa faca sau sa spuna cat mai putin pentru a-si atinge scopul propus. O inductie lunga sau elaborata nu este necesara clientului daca acesta poate intra in transa cu o simpla apelare la o amintire placuta. Cu un client experimentat in tiparul transei, aceasta manifestare „mai putin e mai mult” cuprinde o inductie minimala de genul „Doar stati pe spate, inchideti ochii si lasati-va spiritul sa intre in transa”.

Metafora – O clasa larga de tehnici indirecte care cuprinde metafora ca unealta a terapeutului in ocolirea constientului pentru saltul la un proces inconstient, care tind sa fie reprezentate si intelese metaforic. O situatie anume a clientului sau un discurs idiosincratic, cum ar fi: „Simt ca e un zid in jurul meu”, ofera terapeutului imaginea potrivita pentru a fi utilizata in procesul terpeutic. Povestile si simbolurile stimuleaza referinta la propria persoana la un nivel inconstient.

Starile de transa naturale – discutiile pre-hipnotice ar trebui sa aduca in prim plan situatiile in care clientul aluneca natural sau este absorbit in ceva placut, cum ar fi o activitate favorita. Acest lucru face ca transa sa devina un fenomen natural care apare in comportamentul clientului. Exemplele includ „hipnoza autostrada” in timpul condusului, „imersia” intr-o carte sau un film, etc.

Halucinatiile negative – Milton Erickson a folosit halucinatiile pozitive atunci cand le-a cerut copiilor sa-si imagineze un animal paros langa ei. Mai folositoare – si mai usor de indus – este halucinatia negativa, de ex, „Vei auzi sunetul produs de aerul conditionat, oameni vorbind pe hol, si vocea mea, si

toate aceste sunete pot aluneca pur si simplu in urechile tale, sau nu le vei auzi deloc.”

Reconstructia negativa – Trebuie folosita cu intelepciune; un cadru negativ este folositor in redirectionarea atentiei clientului sau perturbarea comportamentului monolitic. Refuzul cuiva de a duce la bun sfarsit o sarcina poate fi reincadrata ca pasivitate sau slabiciune. Un conflict cu sine insasi al unei femei poate fi reincadrat ca negrijuliu sau neprotector.

Tehnica non-sequitur – Folosita pentru distragerea atentiei sau intrerupere; se refera la o afirmatie care nu are nici un fel de legatura cu contextul respectiv actual si care poate sa slabeasca stabilimentele mentalului constient. Este una din multele tehnici de confuzie (afirmatiile, povestile) si are scopul de a supraincarca sau distrage atentia mintii constiente. Pe masura ce mintea constienta cauta sa scape din acesta incongruenta sau disonanta, clientul poate fi receptiv la sugestie, de ex: o sugestie de intarire a ego-ului „Poti s-o faci”. Aceasta tehnica poate fi reprezentata virtual de orice expresie sau intrebare: „Si ploaia cadea incetisor in padure” sau „Iti plac cainii?”

Nestiind / nefacand – Initial o sugestie de constrangere, acest dispozitiv elegant este foarte eliberator in sensul ca faciliteaza reactia inconstientului mai bine decat o face un efort constient. Procesul terapeutic poate fi facilitat daca, in timpul inductiei, terapeutul spune ceva de genul „Nu exista absolut nimic de facut, de stiut, sau de gandit, sau de schimbat; de fapt, nu e placut de stiut ca doar stand acolo si respirand poti sa intri in transa si nici nu trebuie sa asculti cuvintele macar”. Ii poate ajuta pe clienti sa-si descarce sentimentul de infranare sau de anxietate.

Sugestia permisiva – Se crede ca multi clienti raspund mai bine cand li se ofera o gama mai larga de alegere, de ex: „Poti incepe sa ai senzatii, sentimente sau experiente care se manifesta in acele maini, sau picioare...”

Expectanta pozitiva – Clientii pot avea un raspuns pozitiv mai rapid atunci cand terapeutul ofera incredere si siguranta ca se vor obtine imbunatatiri. Terapeutul poate exprima incredere sau speranta in legatura cu succesul rezolvarii unei probleme, sau in timpul inductiei, cand terapeutul sugereaza levitarea mainii, iar atitudinea sa verbala si non-verbala conduce la o expectanta pozitiva.

Sugestia posthipnotica – Aceasta este o sugestie oferita in timpul transei pentru ca un anumit comportament sa apara dupa iesirea din transa. De exemplu, „Cand te intorci aici data viitoare si te asezi acolo, acel scaun te va anunta ca trebuie sa ai aceeasi stare de calm si relaxare pe care o aveai in transa” sau „La servici sau acasa vei putea sa te relaxezi cand vei lua o gura de aer proaspat” sau „In timpul celor 2 saptamani care vor urma, in timp ce mergi cu autobuzul si traversezi Strada 22, vei observa ceva care sa te ajute cu aceasta problema...”

Ultima sugestie hipnotica – „*observi ceva*” – este atasata de un comportament natural.

Joc de cuvinte – O joaca de cuvinte poate sa produca un sentiment de minunare. O sugestie cu inteles implicit introdusa intr-un joc de cuvinte este o tehnica indirecta excelenta, de ex: „Experienta ta din timpul transei de astazi este ca o intrare intr-o alta stare de spirit”.

Intrebarea – O intrebare directa va concentra atentia, va stimula asocierile si va facilita reactia. O intrebare ca: „Si furnicaturile din acel picior le simti?” ocoleste starea constienta si este utila pentru ca ofera terapeutului posibilitatea descoperirii unor talente hipnotice ale clientului, sau cand rezistenta este prezenta.

Reincadrarea – O noua intelegere sau o mai buna apreciere apare atunci cand terapeutul ofera mai multe informatii. Cand comportamentul-problema este imbracat intr-o conotatie pozitiva, clientul are impresia ca i se da o speranta, impreuna cu o noua lumina mai buna a problemei. Teoretic, orice aspect pe care-l aduce clientul la terapie poate fi reincadrat. Sedinta insasi poate fi reincadrata pentru a schimba lucrurile in bine. Cand nu exista prea multe de reincadrat, terapeutii pot reincadra presupusa motivatie din spatele distresului sau a problemei in acelasi fel in care poat reincadra sedinta de terapie ca un efort, ca o intentie de a schimba lucrurile in bine. O reincadrare pregateste locul pentru o sugestie sau directiva, astfel ca devine mai usor de acceptat. Reincadrarea este un element vital in cadrul metodelor de psihoterapie, deoarece, teoretic, orice comportament poate fi reincadrat ca fiind mai puternic, mai protector, mai grijuliu, sau in orice mod placut clientului (vezi **reincadrarea negativa**)

Repetitia – Sugestiile care sunt importante ar trebui repetate. Terapeutul poate repeta „respira cu calm si relaxare” de cateva ori intr-o inductie. Este de asemenea util sa repetam o sugestie intr-un mod diferit, de ex: „simti o greutate speciala in acele picioare” poate sa fie urmata mai tarziu de o sugestie metaforica: „O alta persoana simtea cum are niste ghete grele in picioare, si abia si le putea misca...”

Rezistenta – Un client care spune „Nu vreau sa intru in transa” afiseaza rezistenta constienta. Un client care spune „Vreau sa intru in transa, dar pur si simplu nu pot” afiseaza o resistenta inconstienta. Multi clienti sunt constienti de rezistenta lor, care poate fi anxietatea, negativitatea, sau temuta pierdere a controlului. Rezistenta poate fi inlaturata in mai multe feluri, inclusiv prin sugestii generale si permisive, sugestii care acopera toate posibilitatile, prin metoda nestiind/nefacand, prin metafora, poveste, tehnici de confuzie, schimbarea scaunelor (pentru a-si lasa rezistenta in primul scaun) si adresarea de intrebari la care clientul sa raspunda cu „nu”, de ex: „Iarna, temperatura din Phoenix este la fel ca cea din Minneapolis”. De cele mai multe ori, rezistenta

clientului dispare in momentul echilibrarii si in momentul in care se simt mai confortabil in terapie.

Constrangerea – Clientii rezistenti pot deveni mai refractari daca incercam sa le schimbam starea prea rapid. Rezistenta acestor clienti poate fi micsorata daca ii constrangem sau le limitam avansarea in terapie, de ex: „Mergi incet... schimba nesiguranta actuala... se poate sa nu fii preagatit acum... e periculos sa avansezi prea repede". Starea dinaintea transei, inducerea transei, scoaterea clientilor din transa, si apoi reluarea hipnozei, toate aceste etape aduc ceva placut, creeaza o reactie si mareste controlul clientului.

Insamantarea – O sugestie poate avea mai mult succes daca a fost sadita in mintea clientului inainte. O sugestie tinta este sadita, iar mai tarziu daca se mentioneaza din nou sugestia, tinta este activata. In pre-hipnoza, tearapeutul poate mentiona respiratia, incetinirea sau relaxarea profunda, deoarece aceste etape se desfasoara firesc in procesul transei. Daca terapeutii stiu ca vor oferi sugestii de incetinire a mancatului, ei pot sadi aceasta aluzie pentru a le incetini ritmul in avans.

Vorbind pe limba clientului – Incorporand limbajul clientului, folosind propriile cuvinte, sugestiile terapeutului se pot conforma mai usor pe modul de a gandi al clientului si pot fi mai eficiente.

Sugestia care acopera toate posibilitatile – Acest lucru poate fi folositor in special cand e combinat cu metafora, de ex: descrierea experientei altcuiva aflat in transa: „Pe masura ce o persoana intra din de in ce mai mult in transa, poate sa aiba diverse senzatii care se dezvolta in mainile sale. Poate sa fie o furnicatura intr-o singura mana; poate o amorteala in cealalta mana; poate o senzatie de caldura, sau una de rece, sau poate un alt sentiment interesant. O femeie statea o data in acel scaun si se minuna: ‚Cum se face ca, o data venind aici, am simtit o usoara raceala in lobul urechii mele drepte, si alta data am simtit o furnicatura in degetul mare de la piciorul drept?' (vezi si **legatura alterantivelor comparate** si **sugestia permisiva**)

Distorsiunea timpului – Acest fenomen este obisnuit in practica hipnotica, adica timpul pare sa se accelereze sau sa incetineasca in timpul transei. „Cat timp crezi ca a trecut de cand ai venit aici?" este o intrebare relevanta de adresat clientilor cand se trezesc din transa. Acest lucru clarifica experienta transei si devine un indicator al reactiei.

Negatia tripla – Se crede ca o negatie tripla este primita pozitiv de catre inconstient. O afirmatie precum „Inconstientul tau *nu poate niciodata* sa analizeze aceasta problema dintre acum si sedinta viitoare" poate facilita procesarea, sau poate sa serveasca drept minunare clientului sau sa-i ofere o confuzie placuta.

Truismul – O afirmatie adevarata si de netagaduit, de ex: „Toti au simtit caldura soarelui pe pielea lor". O serie de adevaruri conduce la un set pozitiv care construieste viitoarele angajamente si acceptari de idei, de ex: „Venind azi aici intr-o zi fierbinte, asezandu-te putin acolo in sala de asteptare, mergand putin pe hol, venind aici, si asezandu-te acolo, in acel scaun, stiu ca poti incepe sa te relaxezi..." (vezi si **setul pozitiv**)

Angajamentul inconstient – Terapeutii pot consulta inconstientul prin semnalizarea non-verbala, de ex: „Si cand mintea ta a identificat un moment din trecut cand te-ai simtit increzator, poti sa-mi dai de stire miscand degetul tau mare". Angajamentul inconstient este obtinut cu o intrebare directa, de ex: „Vreau sa adresez o intrebare inconstientului tau: Dupa ce ai explorat problema si dupa ce ai inteles-o, poti acum sa renunti la acesta problema? Poti sa-ti iei cat timp doresti, apoi sa ma anunti ridicand unul din degete" (vezi si **angajament**)

Inconstientul – Multi scriitori se refera la aceastra structura ca fiind teoretic orice gand sau sentiment care se afla in afara starii imediate de constienta. La anumiti clienti, acest lucru ar putea sa fie numit „subconstientul" sau „partea ascunsa a mintii".

Utilizarea – Adaptarea terapiei sau a hipnozei dupa caracteristicile fiecarui individ presupune luarea in calcul a motivatiilor, a intereselor, a preferintelor si a limbajului specific fiecarui client. Comportamentul clientului, oricat de problematic, este acceptat si i se aduc sugestii, de ex: cand clientul casca, terapeutul poate spune „Ati observat vreodata cum un simplu cascat poate duce la o relaxare profunda?" Terapeutul accepta cu totul importanta tutoror lucrurilor care se intampla cu clientul si incearca sa le transforme in ceva pozitiv. Terapeutul urmareste si directioneaza comportamentul viitor al clientului.

Setul pozitiv – este un aliat al terapeutului in orice forma, si implica mentionarea adevarurilor si a afirmatiilor de netagaduit pentru a crea un „set pozitiv" de acceptare mai usoara, permitnad cleintului sa fie mai receptiv la sugestiile care urmeaza. De exemplu, „Ai procedat foarte bine venind aici timp de sase sedinte, muncind din greu de fiecare data, si acum stiu ca astazi poti face un progres si mai important catre telul tau."

GEORGE GAFNER, MSW, CISW este co-director al programului de pregatire hipnotica si director al programului de pregatire in terapia familiei la Centrul Medical al Veteranilor din Tucson, Arizona.

SONJA BENSON, Ph.D., este psiholog la Centrul Medical al Veteranilor Carl T Hayden din Phoenix, Arizona, si participa in Programul de Asistenta a Angajatilor in Incurajarea Progesiva.

APRECIERI

„Aceasta carte ofera atat clinicienilor incepatori, cat si celor cu experienta, un compendiu minutios de abordari hipnotice care pot fi adaptate oricarei situatii. „*Manualul*" reprezinta un izvor de informatii referitoare la relativitate oferite de doi practicieni inteligenti si respetactabili. Nicicand nu au mai fost prezentate posibilitatile terapeutice in cazul inductiilor hipnotice atat de minunat si din atat de multe perspective. O realizare magnifica!"

---Brent B. Geary, Ph.D.
Coordonator de Pregatire, Fundatia Milton H. Erickson

„Aceasta carte atat de bine scrisa este bogata atat in structuri specifice, cat si in accentuari teoretice. Ofera un areal al textelor inductionale si un ghid

important in folosirea lor intr-un mod cat mai flexibil, astfel incat sa tina seama de raspunsul clientului. Acest echilibru esential este valoros in special pentru hipnoterapeutii incepatori care se simt ciudat in etapele abordarii unui limbaj propriu inductiei hipnotice. Hipnoterapeutii pot folosi aceste texte excelente ca pe o trambulina pentru crearea inductiilor inspirate de fiecare client, astfel concentrandu-se mai eficient pe tintele propuse de client."

---Carol Lankton, M.A.
Coautor al lucrarii „*Raspunsul dinauntru* si *Povesti ale incantarii"*

„O carte foarte practica pentru clinicieni, ofera modele valoroase de tehnici explicite hipnotice de tip ericksonian. Comentariile care insotesc inductiile vor ajuta cititorii sa invete identificarea si folosirea unei largi game de tipuri diferite de sugestii hipnotice."

---D. Corydon Hammond, Ph.D., ABPH
Fost presedinte al Societatii Americane de Hipnoza Clinica,
Profesor al Universitatii din Utah Scoala de Medicina
Editor al lucrarii *„Manual de Sugestii Hipnotice si Metafore"*
Coautor *„Memoria, Tratamentul Traumei si Legea"*